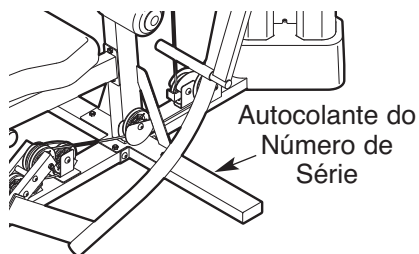
WEIDER® 9900i

Modelo nº WEEVSY49810.0
Nº de Série ___________________

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.

MANUAL DO UTILIZADOR

DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

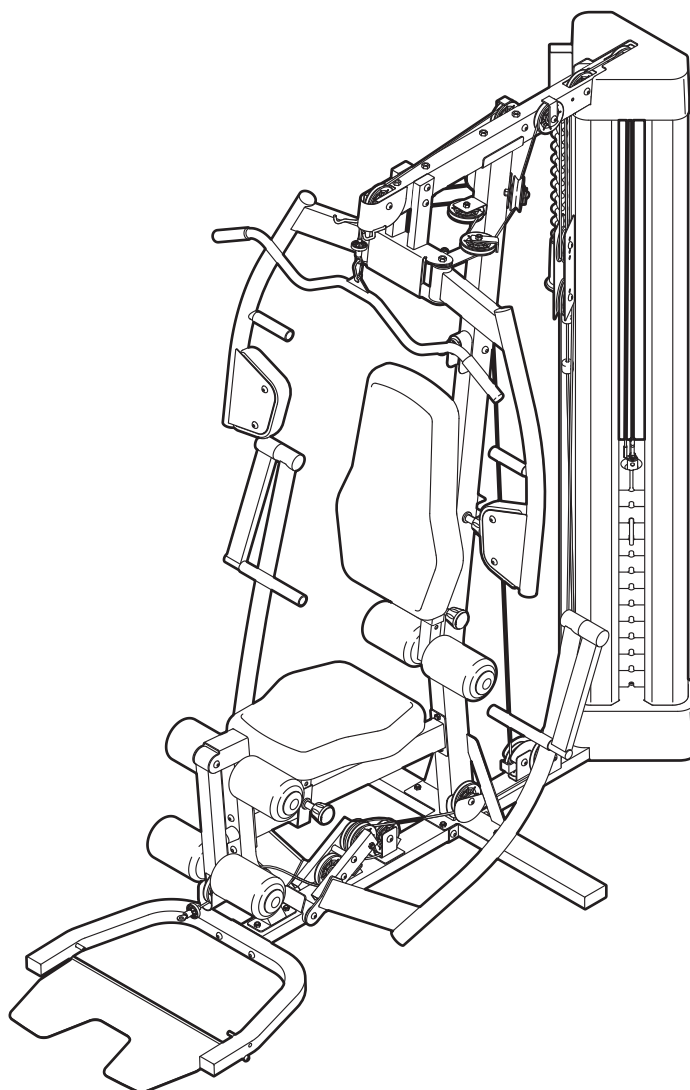
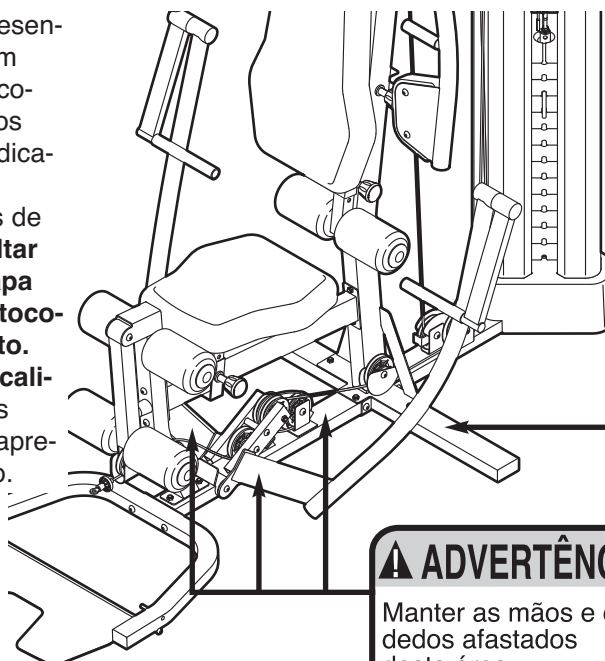
Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

www.iconeurope.com

TABLE OF CONTENTS

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 7
AJUSTES 34
TABELA DE RESISTÊNCIA DOS PESAS 37
DIAGRAMA DOS CABOS 38
MANUTENÇÃO 39
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 40
LISTA DE PEÇAS 43
DIAGRAMA AMPLIADO 45
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . .Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do sistema de musculação antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

2. Use o sistema de musculação somente conforme descrito neste manual.

3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do sistema de musculação estejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.

4. O sistema de musculação destina-se apenas a uso caseiro. Não o use em locais comerciais, de aluguer ou institucionais.

5. Mantenha o sistema de musculação dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o sistema de musculação numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.

6. Coloque-o sobre uma superfície nivelada, com uma passadeira por baixo para proteger o chão ou o tapete. Certifique-se de que exista espaço livre suficiente à volta do sistema de musculação para o montar, desmontar e utilizar.

7. Examine e aperte devidamente todas as peças com frequência. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

8. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados do sistema de musculação.

9. O sistema de musculação não deve ser utilizado por pessoas que pesem mais de 136 kg.

10. Use vestuário apropriado ao fazer exercício; não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no sistema de musculação. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.

11. Afaste as mãos e os pés das peças em movimento.

12. Proteja sempre o sistema de musculação com o pino de bloqueio e bloqueie-o após fazer exercício, para impedir a sua utilização indevida (consulte BLOQUEIO DA PILHA DE PESOS na página 36).

13. Certifique-se de que os cabos se mantenham sempre nas roldanas. Se os cabos ficarem presos enquanto faz exercício, pare imediatamente e certifique-se de que os mesmos estejam nas roldanas.

14. Mantenha-se sempre apoiado na placa dos pés quando executar exercícios que possam provocar a inclinação do sistema de musculação.

15. Nunca solte os braços, a alavanca das pernas, a barra dos laterais, o punho, a alça de tornozelo ou a alça dupla enquanto os pesos estiverem elevados. Os pesos cairão com muita força.

16. Retire a barra dos laterais do sistema de musculação sempre que executar um exercício em que a mesma não seja necessária.

17. O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o versátil sistema de musculação WEIDER® 9900 I. O sistema de musculação proporciona uma selecção de postos de pesos concebidos para desenvolver todos os principais grupos musculares do corpo. Quer o seu objectivo seja um corpo bem tonificado, uma musculação forte e definida ou um sistema cardiovascular mais saudável, o sistema de musculação ajudá-lo-á a alcançar os resultados específicos que pretende.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o sistema de musculação. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

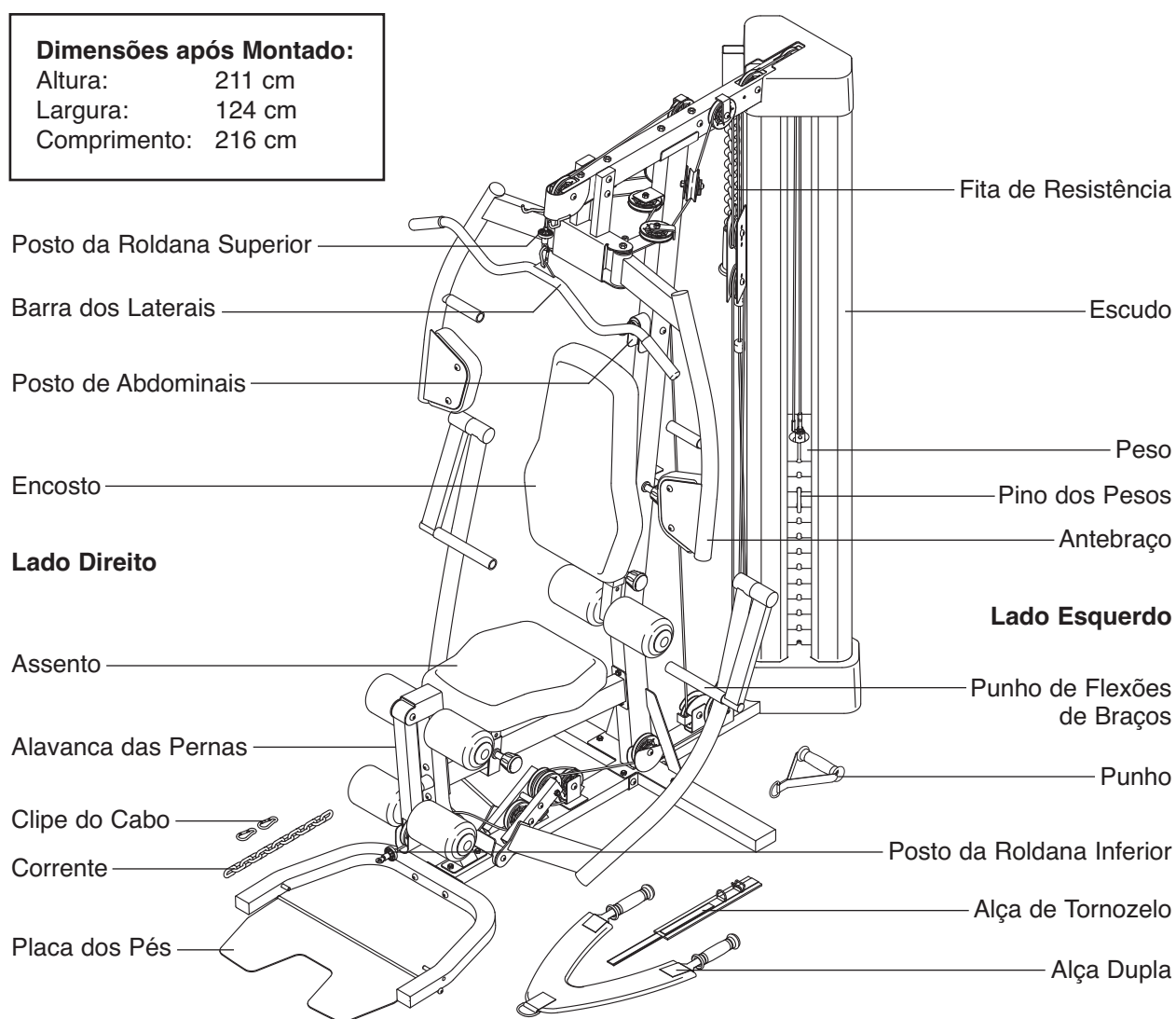
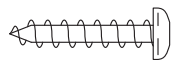
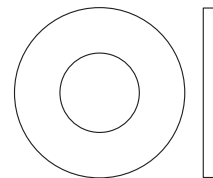
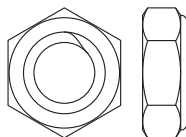
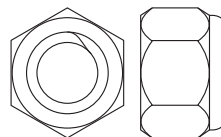
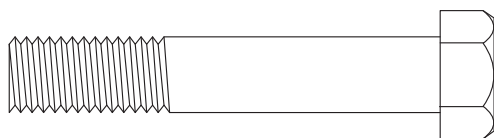
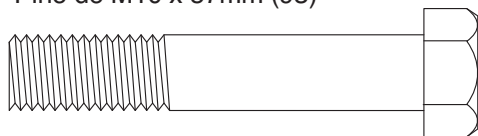
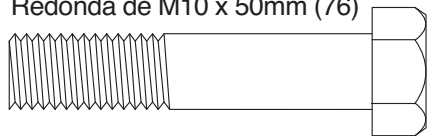
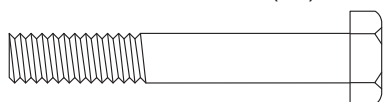
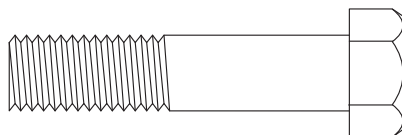
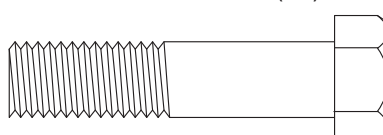
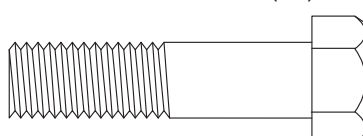
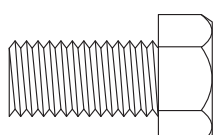
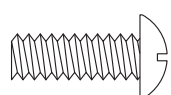
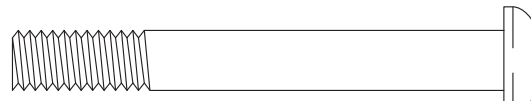
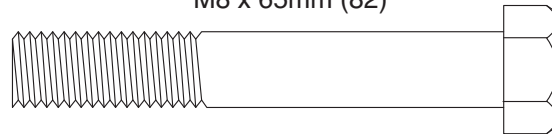
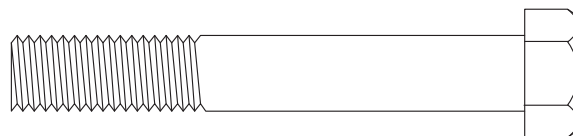
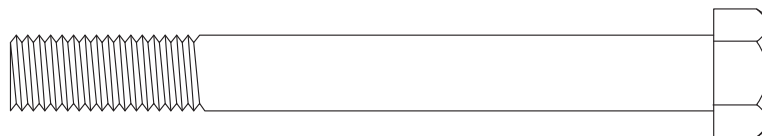
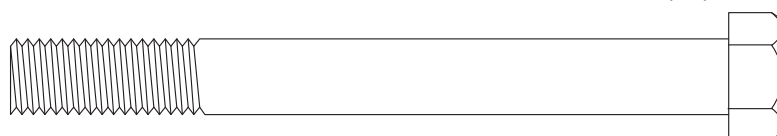
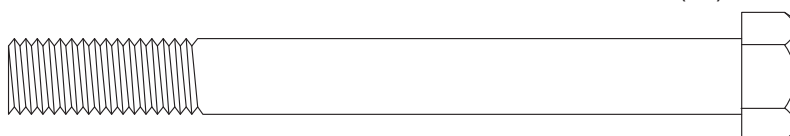
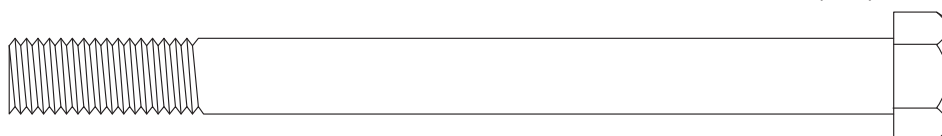
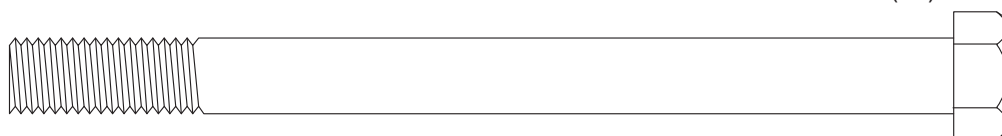
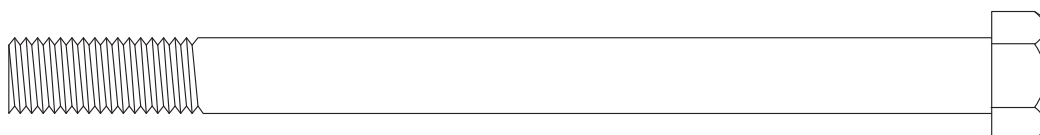
Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

Nota: os termos “lado direito” e “lado esquerdo” são determinados relativamente a uma pessoa sentada no assento; não correspondem à direita e esquerda nas ilustrações do manual.

TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem.**

Continua na página 6

Pino de M10 x 57mm (93)
Conjunto de Pino e Parafuso de
M10 x 57mm (80)
Pino de M10 x 55mm (79)
Pino de M10 x 63mm (89)
Pino Roscado de Cabeça
Redonda de M10 x 50mm (76)
Parafuso de Cabeça Redonda de
M8 x 65mm (82)
Pino de M10 x 47mm (91)
Pino de M10 x 65mm (75)
Pino de M6 x 45mm (85)
Pino de M10 x 68mm (66)
Pino de M10 x 45mm (98)
Pino de M10 x 93mm (63)
Pino de M10 x 43mm (65)
Pino de M10 x 95mm (78)
Pino de M10 x 40mm (97)
Pino de M10 x 97mm (100)
Parafuso de
M10 x 20mm (84)
Pino de M10 x 117mm (64)
Parafuso de
M6 x 16mm (62)
Pino de M10 x 125mm (83)
Pino de
M4 x 12mm (107)
Pino de M10 x 130mm (11)

MONTAGEM

Antes de iniciar a montagem, leia cuidadosamente as seguintes informações e instruções:

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Devido às dimensões e peso do systema de musculação, este deve ser montado no local onde irá ser utilizado. Certifique-se de que tem espaço suficiente para andar à volta do systema de musculação enquanto o monta.
- Coloque todas as peças numa área livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.
- Consulte a TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS nas páginas 5 e 6 se precisar de ajuda para identificar as peças pequenas.
- Para a montagem, poderão ser necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

duas chaves inglesas ajustável

um maço de borracha

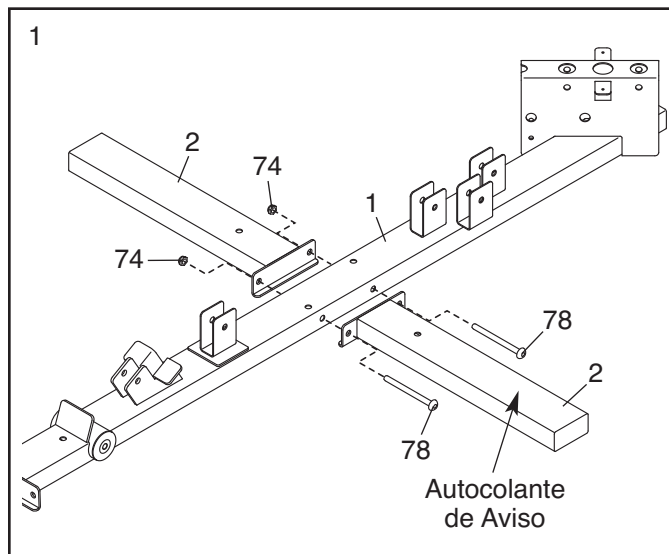
uma chave de fendas standard

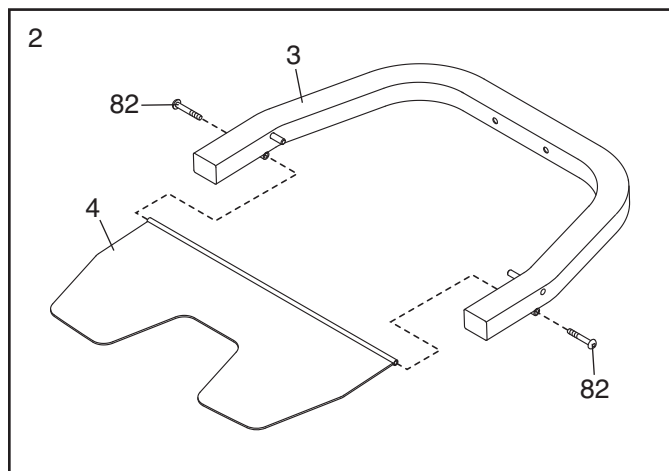
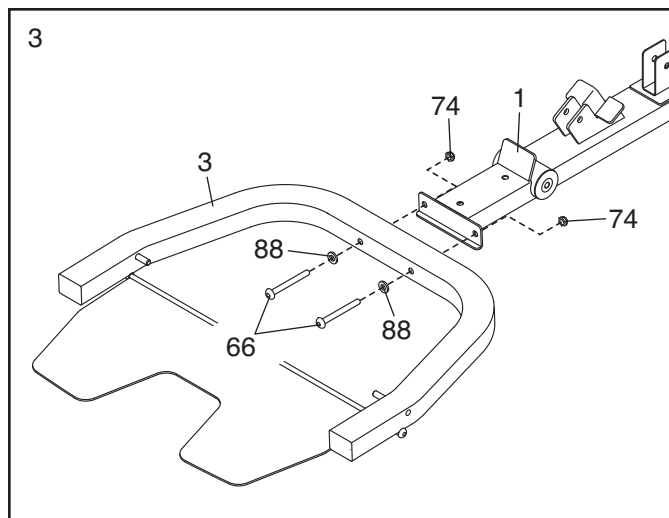
uma chave Phillips

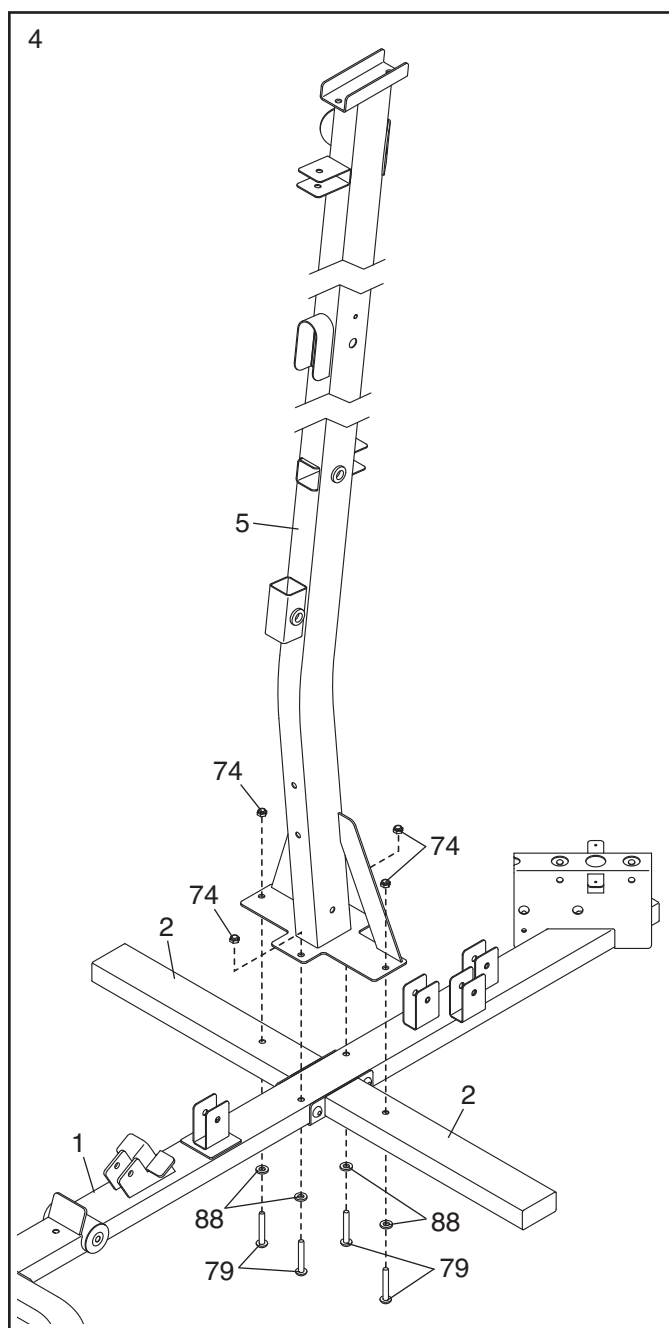
A montagem pode ser facilitada se tiver um conjunto de bocais, um conjunto de chaves de porcas abertas ou fechadas ou um conjunto de chaves de roquete.

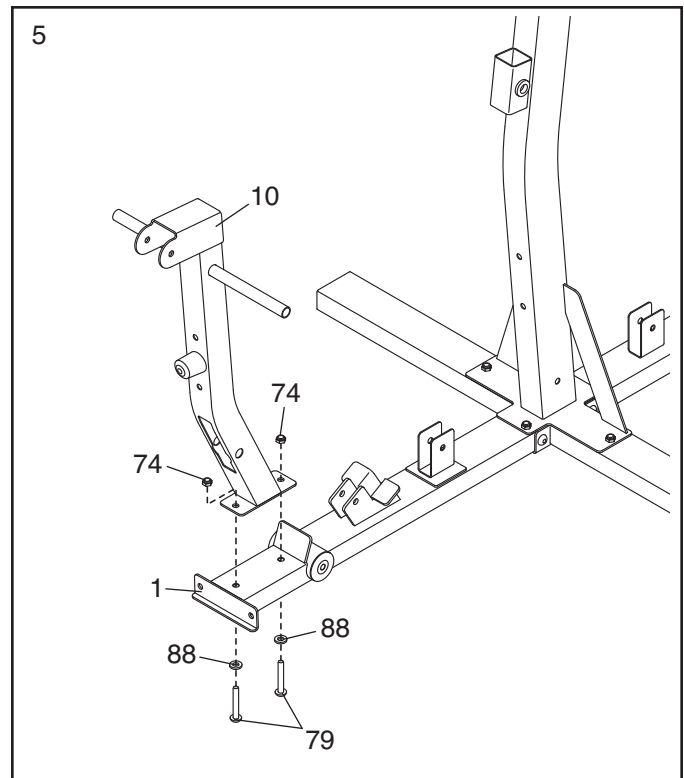
1. **Para facilitar a montagem, leia os conselhos de montagem na caixa acima.**

   Posicione a Base (1) e os Estabilizadores Laterais (2) conforme mostrado.

   Fixe os Estabilizadores Laterais (2) à Base (1) com dois Pinos de M10 x 95mm (78) e duas Porcas de Travamento de M10 (74). **Não aperte já completamente as Porcas de Travamento.**

2. Posicione o Estabilizador-U (3) e a Placa dos Pés (4) conforme mostrado. **Certifique-se de que o lado texturado da Placa dos Pés fique voltado para cima.**

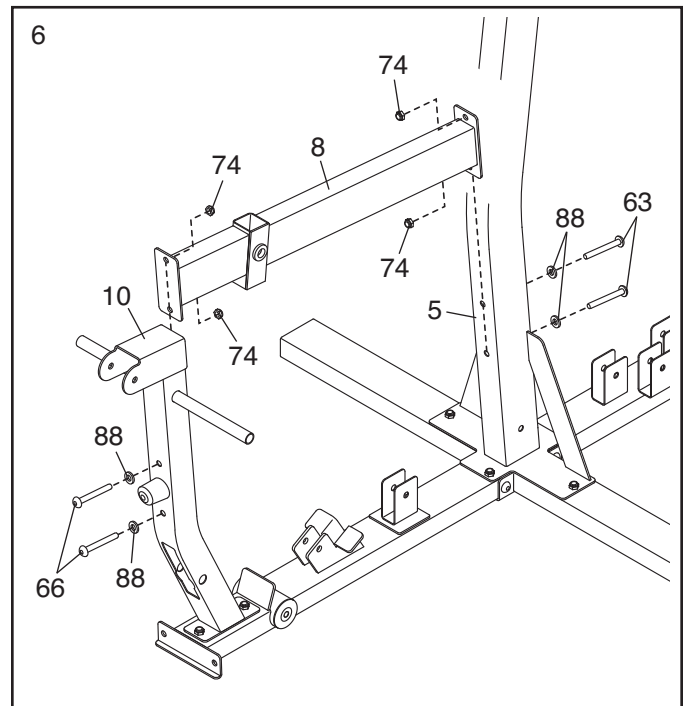
   Fixe a Placa dos Pés (4) ao Estabilizador-U (3) com dois Parafusos de Cabeça Redonda de M8 x 65mm (82). **Não aperte excessivamente os Parafusos; a Placa dos Pés deve mover-se com facilidade.**

3. Fixe o Estabilizador-U (3) à Base (1) com dois Pinos de M10 x 68mm (66), duas Anilhas de M10 (88) e duas Porcas de Travamento de M10 (74).

4. Posicione a Barra Vertical (5) conforme mostrado.

   Fixe a Barra Vertical (5) à Base (1) e aos Estabilizadores Laterais (2) com quatro Pinos de M10 x 55mm (79), quatro Anilhas de M10 (88) e quatro Porcas de Travamento de M10 (74). **Não aperte já completamente as Porcas de Travamento.**

5. Posicione a Perna (10) conforme mostrado.

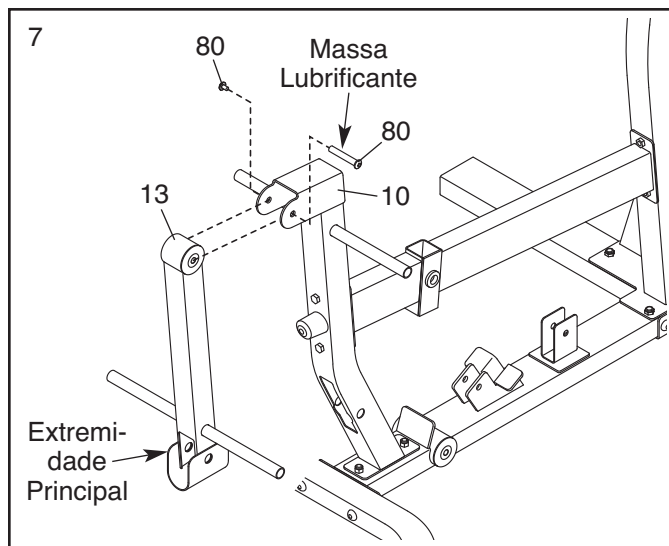
   Fixe a Perna (10) à Base (1) com dois Pinos de M10 x 55mm (79), duas Anilhas de M10 (88) e duas Porcas de Travamento de M10 (74). **Não aperte já completamente as Porcas de Travamento.**

6. Posicione o Tubo do Assento (8) conforme mostrado.

   Fixe a Perna (10) ao Tubo do Assento (8) com dois Pinos de M10 x 68mm (66), duas Anilhas de M10 (88) e duas Porcas de Travamento de M10 (74). **Não aperte já completamente as Porcas de Travamento.**

   Fixe o Tubo do Assento (8) à Barra Vertical (5) com dois Pinos de M10 x 93mm (63), duas Anilhas de M10 (88) e duas Porcas de Travamento de M10 (74). **Não aperte já completamente as Porcas de Travamento.**

   Consulte os passos 1, 4, 5 e 6. Aperte as Porcas de Travamento de M10 (74).

7. Aplique alguma da massa lubrificante incluída a um Conjunto de Pino e Parafuso de M10 x 57mm (80).

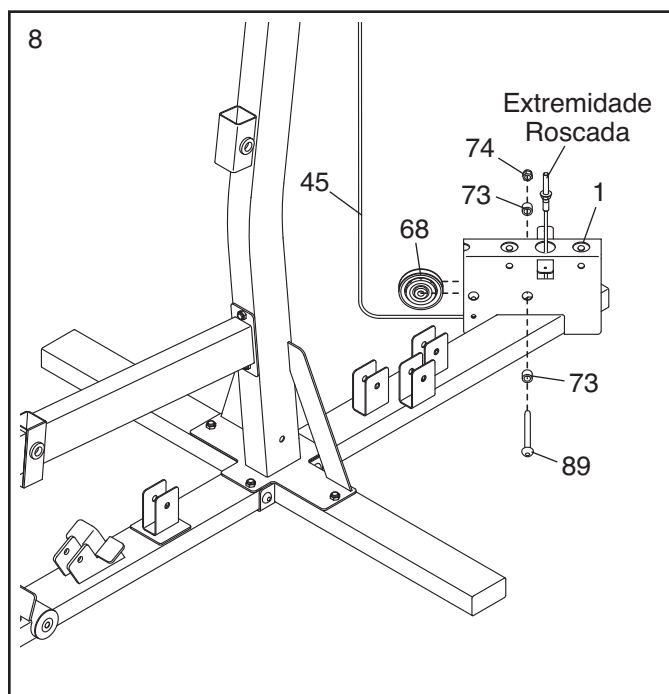
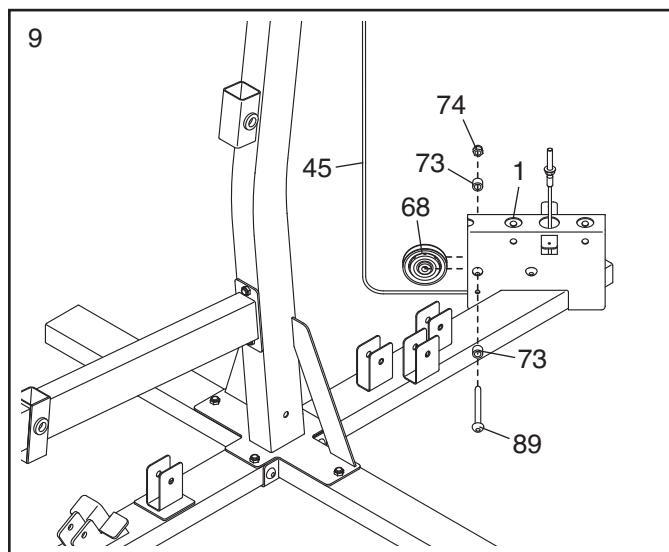
   Posicione a Alavanca das Pernas (13) de modo a que a extremidade principal do suporte fique no sítio mostrado.

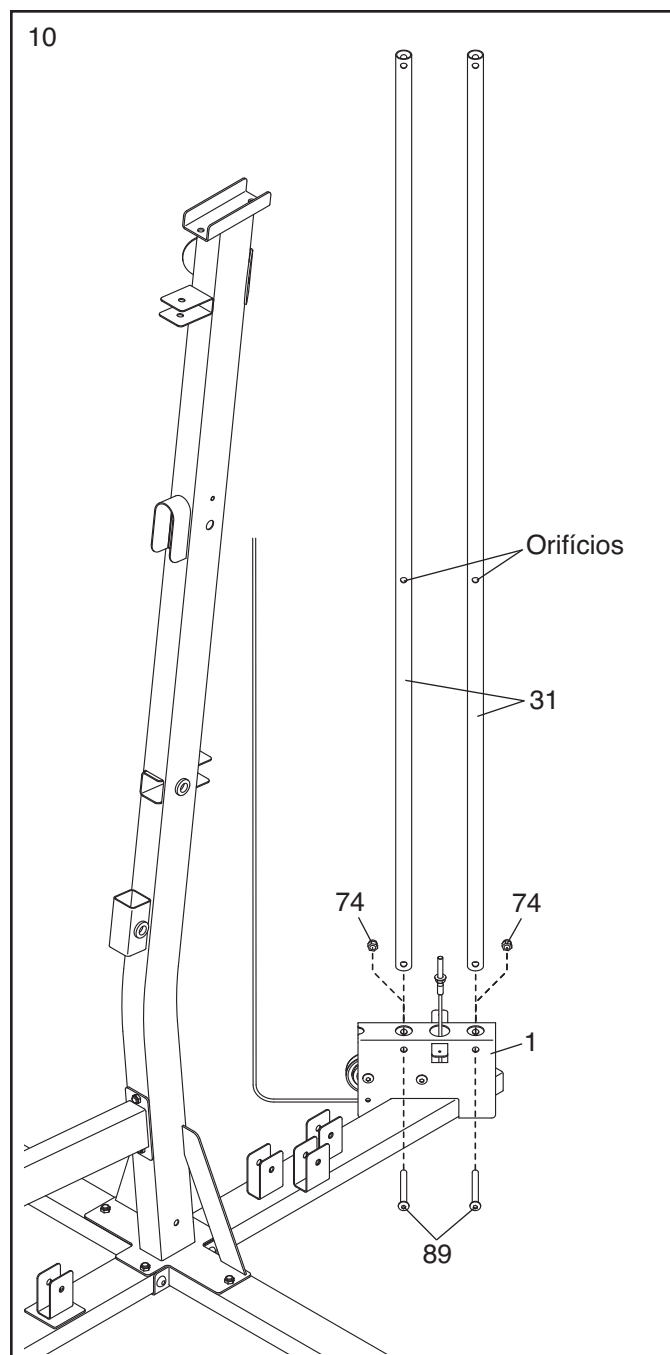
   Fixe a Alavanca das Pernas (13) à Perna (10) com o Conjunto de Pino e Parafuso de M10 x 57mm (80). **Certifique-se de que o tubo do Conjunto de Pino e Parafuso passe por ambos os orifícios do suporte da Perna.**

8. **Consulte o DIAGRAMA DOS CABOS na página 38 para identificar os cabos à medida que os monta.**

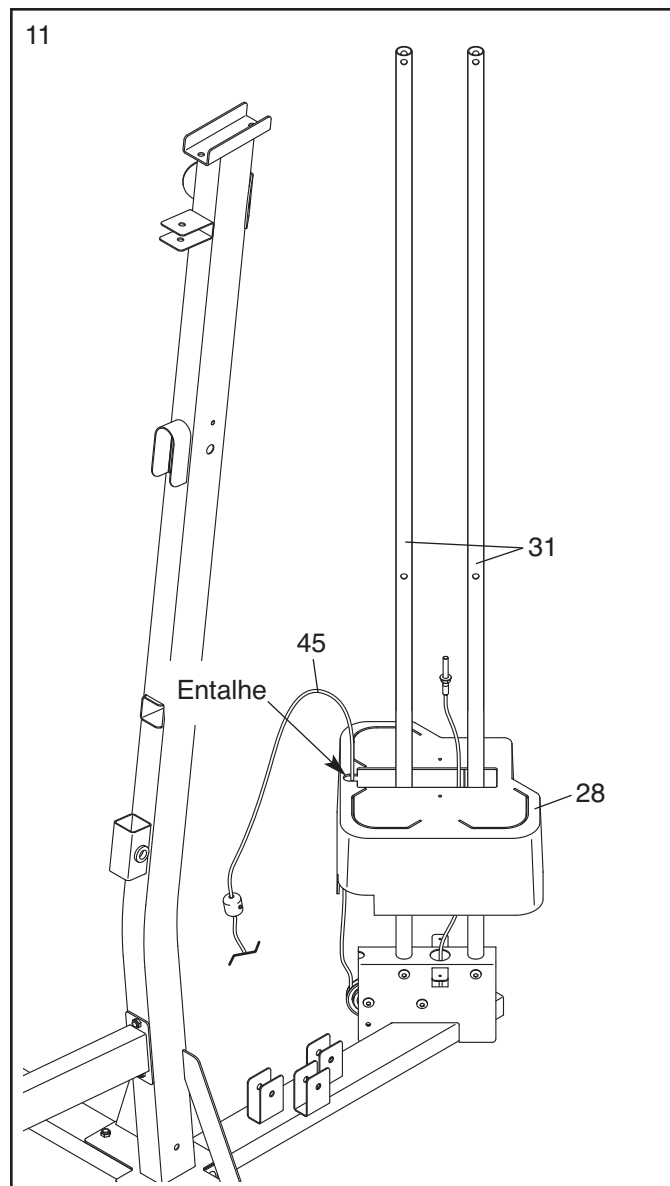
   Identifique o Cabo de Resistência (45).

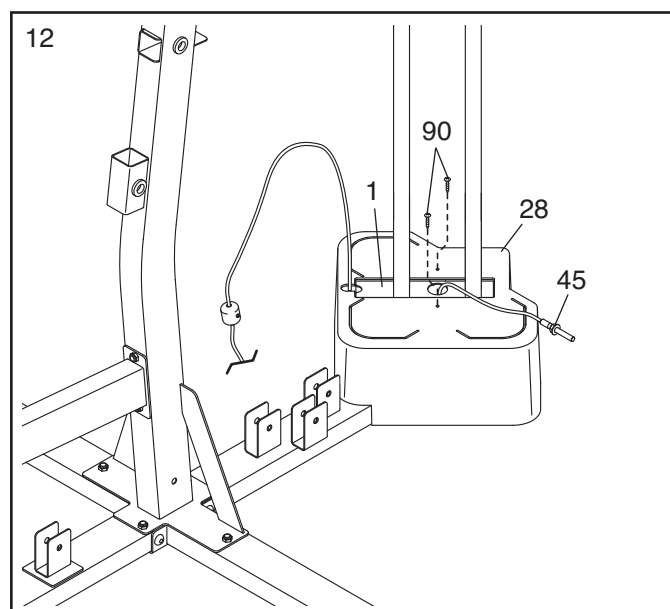
   Identifique as quatro Roldanas de Resistência (68), as três Roldanas em Forma de "V" (não mostradas) e as vinte Roldanas (não mostradas).

   Encaminhe a extremidade roscada do Cabo de Resistência (45) através do suporte da Base (1) conforme mostrado.

   Fixe uma Roldana de Resistência (68) sobre o Cabo de Resistência (45) no interior do suporte da Base (1) com um Pino de M10 x 63mm (89), dois Espaçadores de 12,7mm (73) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

9. Fixe uma segunda Roldana de Resistência (68) sobre o Cabo de Resistência (45) no interior do suporte da Base (1) com um Pino de M10 x 63mm (89), dois Espaçadores de 12,7mm (73) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

10. Posicione as Guias dos Pesos (31) de modo a que os orifícios indicados fiquem mais próximos do chão.

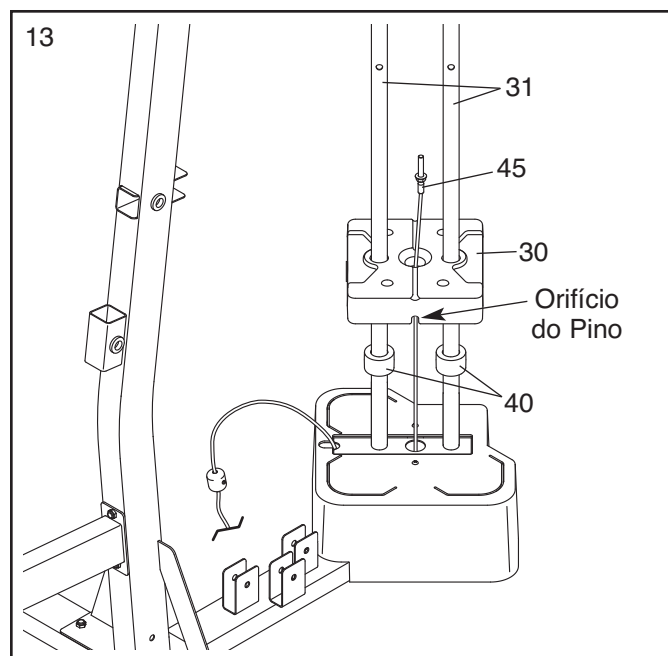
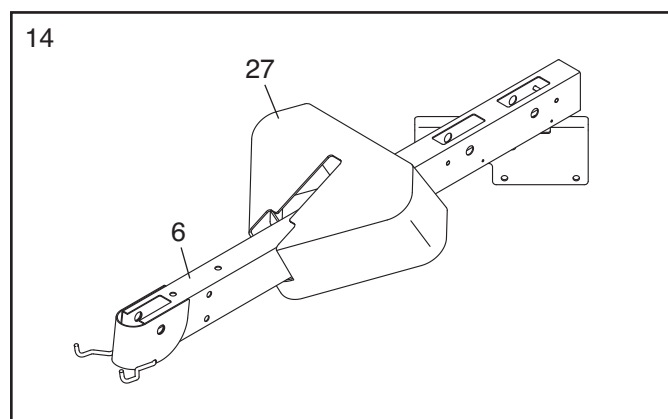
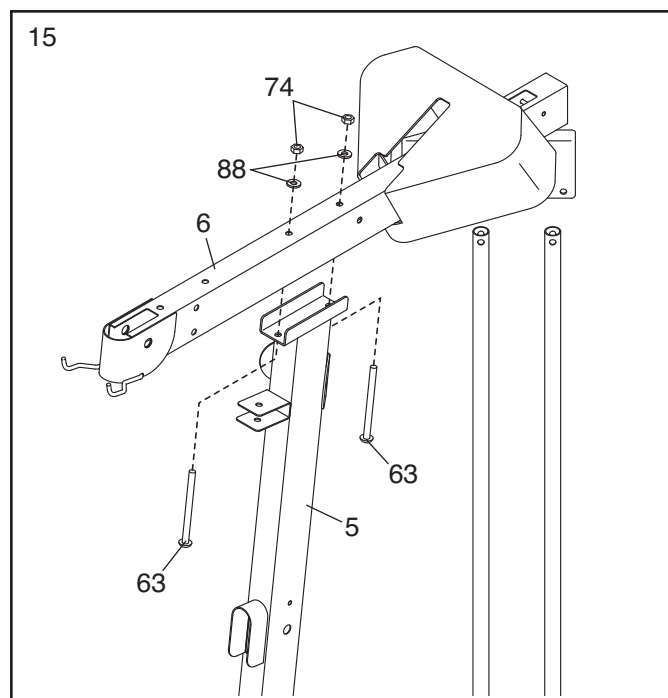
    Introduza as Guias dos Pesos (31) nos orifícios da Base (1). Fixe cada Guia dos Pesos com um Pino de M10 x 63mm (89) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

11. Posicione a Cobertura Inferior (28) de modo a que o entalhe fique no sítio indicado.

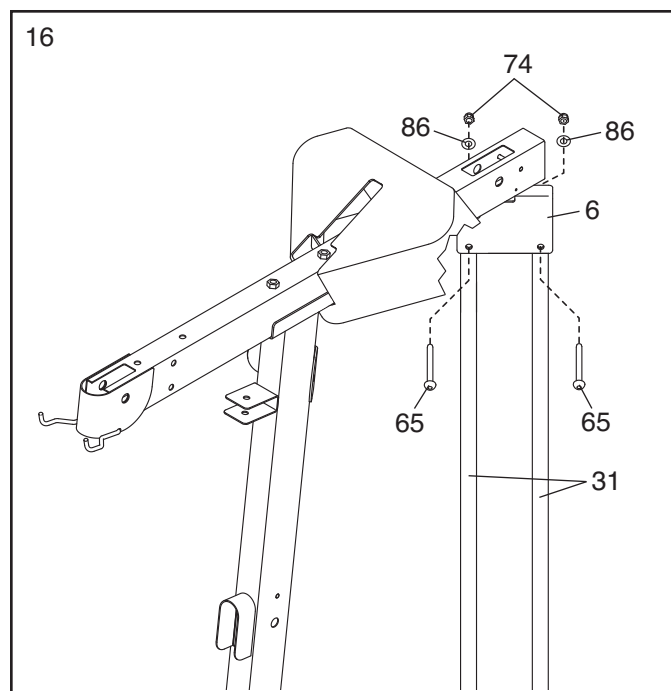
    Faça descer a Cobertura Inferior (28) sobre as Guias dos Pesos (31) e o Cabo de Resistência (45). **Certifique-se de que o Cabo de Resistência Acrescida esteja encaminhado conforme mostrado e inserido no entalhe da Cobertura Inferior.**

12. **Certifique-se de que o Cabo de Resistência (45) esteja encaminhado conforme mostrado.**

    Fixe a Cobertura Inferior (28) à Base (1) com dois Parafusos de ST4,2 x 19mm (90).

13. Insira um Amortecedor (40) em cada Guia dos Pesos (31).

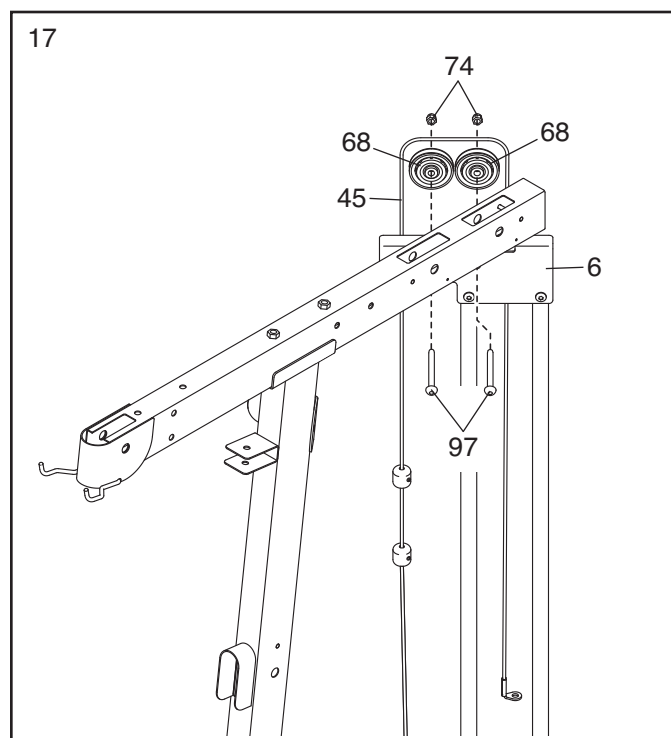
    Posicione um Peso (30) de modo a que o orifício do pino fique no sítio indicado.

    Depois, deslize o Peso (30) nas Guias dos Pesos (31). Encaminhe a extremidade do Cabo de Resistência Acrescida (45) para cima, através do centro do Peso.

    Repita estes procedimentos com os outros onze Pesos.

14. Posicione a Estrutura Superior (6) e a Cobertura Superior (27) conforme mostrado. Deslize a Cobertura Superior na Estrutura Superior.

15. Fixe a Estrutura Superior (6) à Barra Vertical (5) com dois Pinos de M10 x 93mm (63), duas Anilhas de M10 (88) e duas Porcas de Travamento de M10 (74). **Não aperte já completamente as Porcas de Travamento.**

16. Fixe a Estrutura Superior (6) às Guias dos Pesos (31) com dois Pinos de M10 x 43mm (65), duas Anilhas Curvas de M10 (86) e duas Porcas de Travamento de M10 (74).

    Consulte o passo 15. Aperte as Porcas de Travamento de M10 (74).

17. **Nota: para maior visibilidade, não é mostrada a Cobertura Superior (27).**

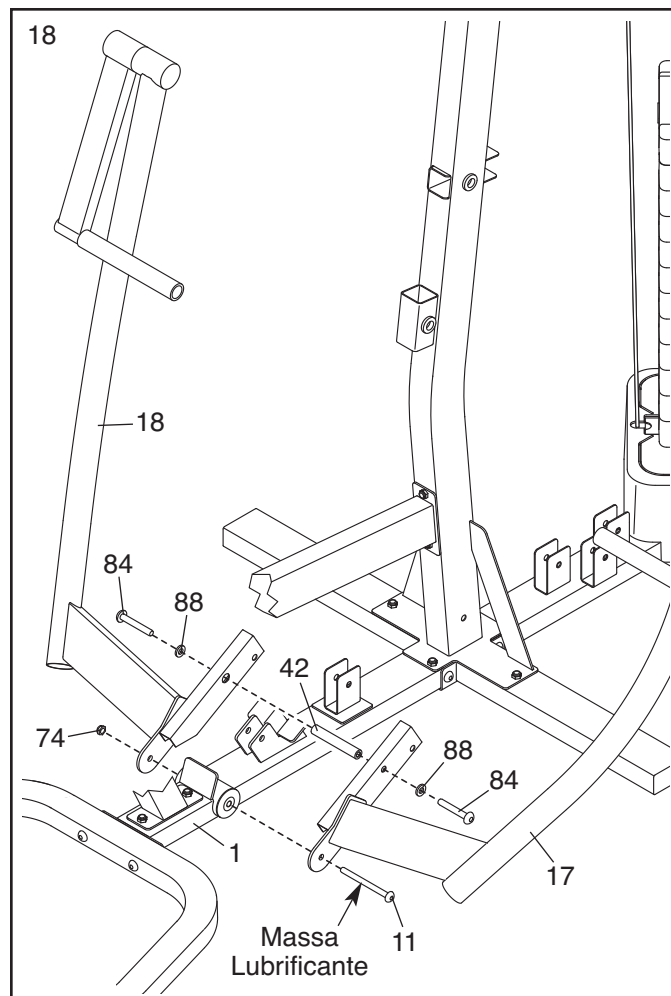
    Encaminhe o Cabo de Resistência (45) sobre duas Roldanas de Resistência Acrescida (68).

    Fixe cada Roldana de Resistência (68) ao lado direito da Estrutura Superior (6) com um Pino de M10 x 40mm (97) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

18. Aplique massa lubrificante a um Pino de M10 x 130mm (11).

    Identifique os Braços Principais Esquerdo e Direito (17, 18) e posicione-os conforme mostrado.

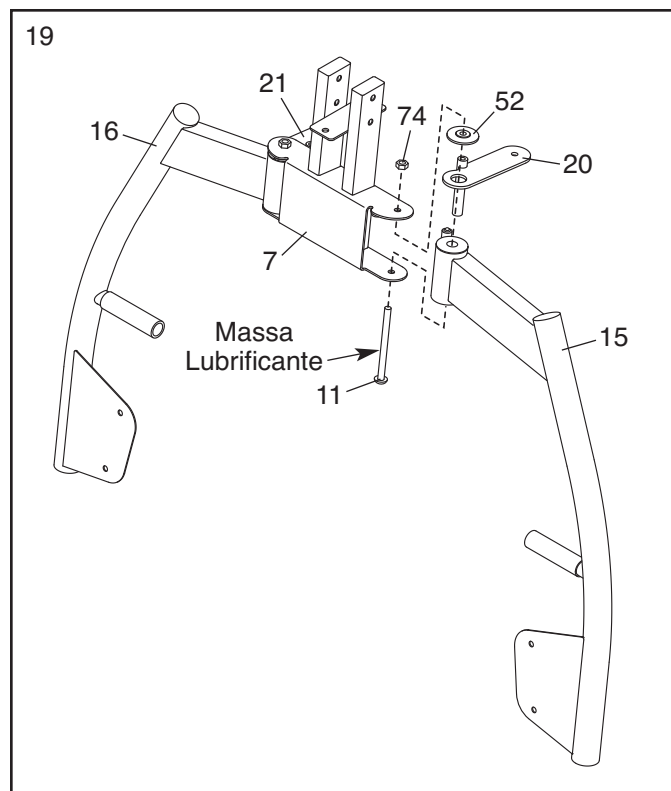
    Introduza o Espaçador dos Braços Principais (42) entre os Braços Principais Esquerdo e Direito (17, 18) conforme mostrado.

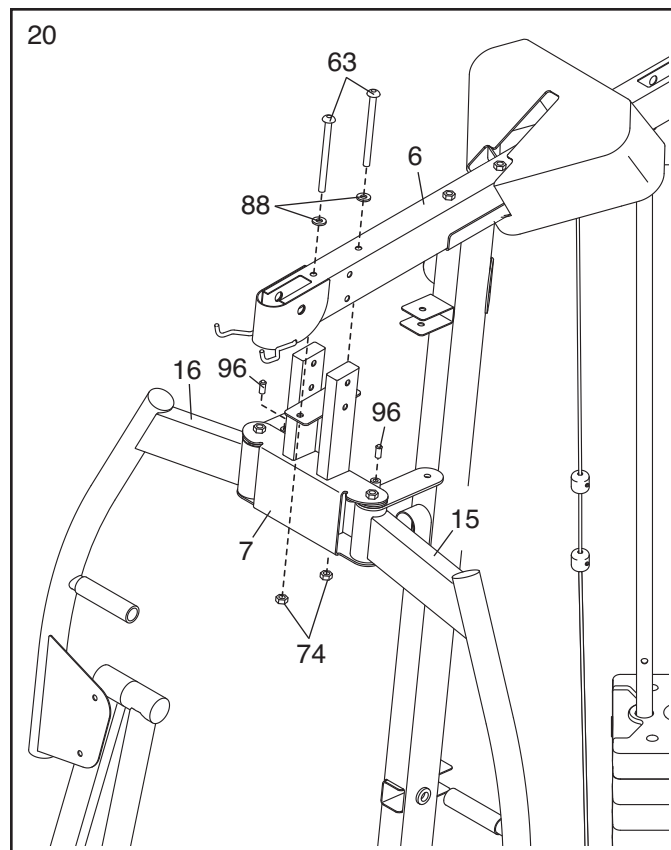
    Fixe os Braços Principais Esquerdo e Direito (17, 18) à Base (1) com o Pino de M10 x 130mm (11) e uma Porca de Travamento de M10 (74). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; os Braços Principais devem rodar com facilidade.**

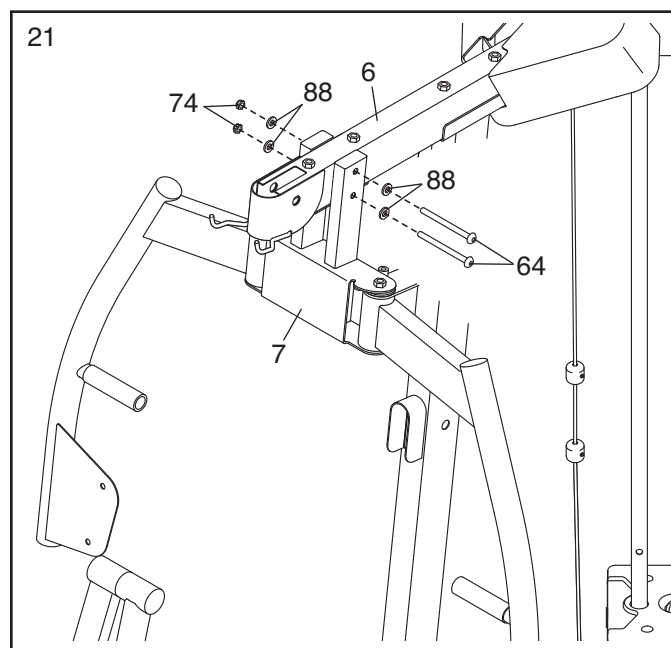
    Fixe os Braços Principais Esquerdo e Direito (17, 18) com dois Parafusos de M10 x 20mm (84), duas Anilhas de M10 (88) e o Espaçador dos Braços Principais (42).

19. Identifique a Estrutura dos Antebraços (7), o Suporte da Roldana do Antebraço Esquerdo (20) e o Antebraço Esquerdo (15) e posicione-os conforme mostrado.

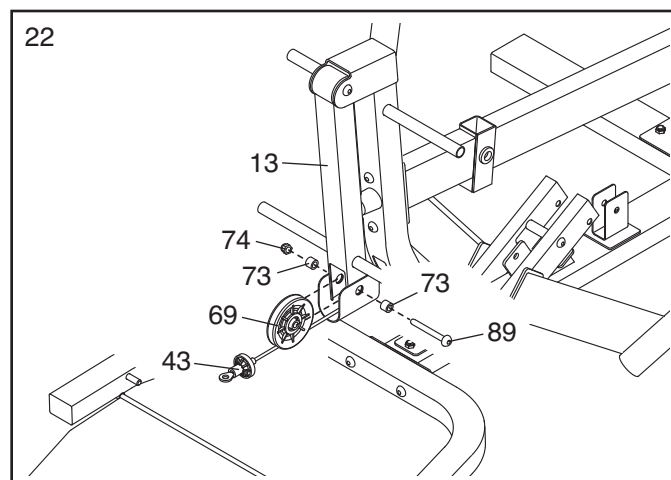
    Aplique massa lubrificante a um Pino de M10 x 130mm (11).

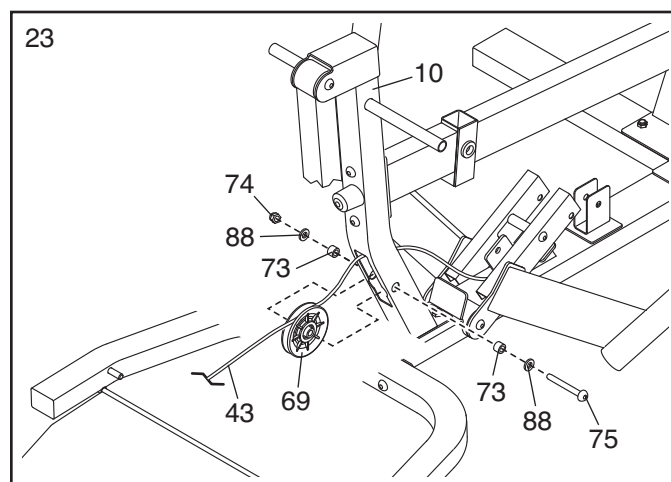
    Fixe o Antebraço Esquerdo (15) à Estrutura dos Antebraços (7) com o Pino de M10 x 130mm (11), um Casquilho Superior do Antebraço (52), o Suporte da Roldana do Antebraço Esquerdo (20) e uma Porca de Travamento de M10 (74). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; o Antebraço deve rodar com facilidade.**

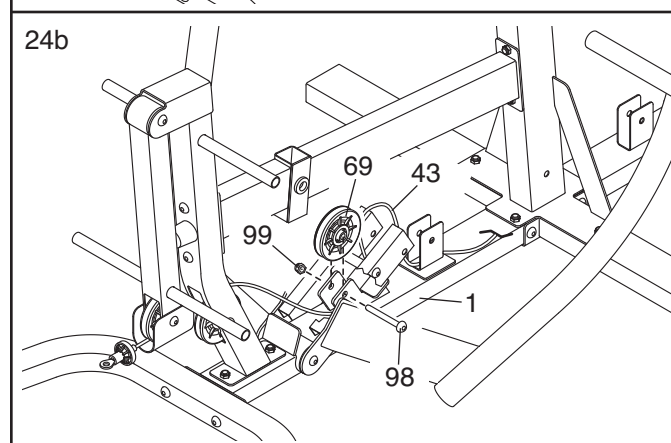
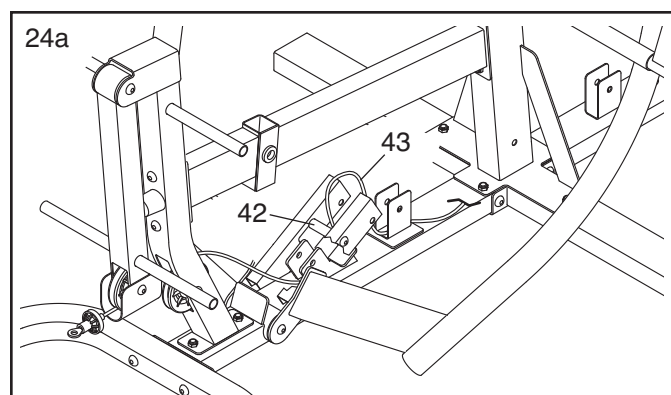
    Repita este procedimento para fixar o Antebraço Direito (16) e o Suporte da Roldana do Antebraço Direito (21).

20. Fixe a Estrutura dos Antebraços (7) à Estrutura Superior (6) com dois Pinos de M10 x 93mm (63), duas Anilhas de M10 (88) e duas Porcas de Travamento de M10 (74). **Não aperte já completamente as Porcas de Travamento.**

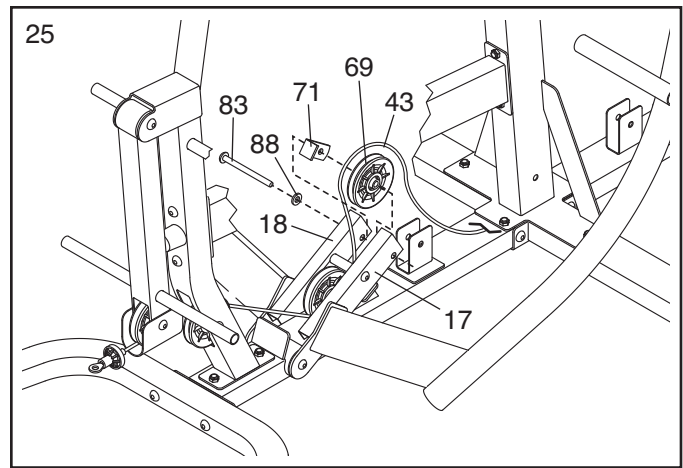
    Introduza uma Unidade de Retenção de Bola (96) nos Antebraços Esquerdo e Direito (15, 16).

21. Acabe de fixar a Estrutura dos Antebraços (7) à Estrutura Superior (6) com dois Pinos de M10 x 117mm (64), quatro Anilhas de M10 (88) e duas Porcas de Travamento de M10 (74).

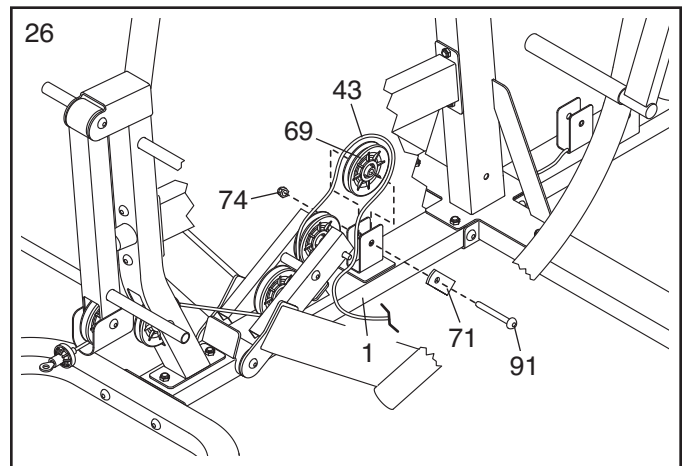
    Consulte o passo 20. Aperte as Porcas de Travamento de M10 (74).

22. **Identifique o Cabo Inferior (43).** Encaminhe o Cabo Inferior através do suporte da Alavanca das Pernas (13).

Fixe uma Roldana (69) sobre o Cabo Inferior (43) no interior da Alavanca das Pernas (13) com um Pino de M10 x 63mm (89), dois Espaçadores de 12,7mm (73) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

23. Encaminhe o Cabo Inferior (43) sobre uma Roldana (69) e através da Perna (10).

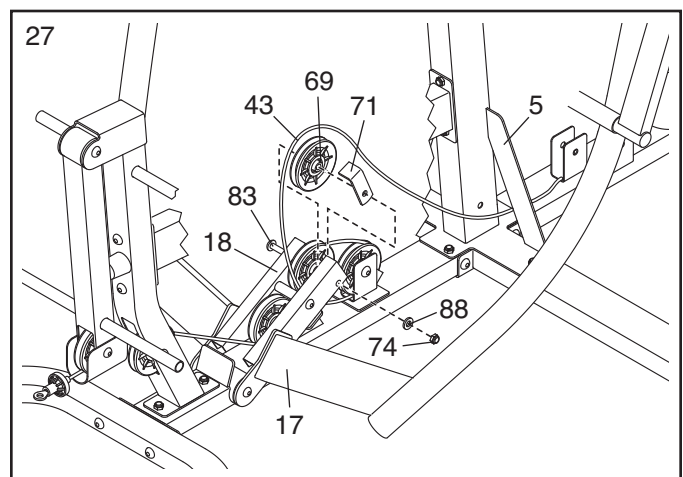
Fixe a Roldana (69) no interior da Perna (10) com um Pino de M10 x 65mm (75), duas Anilhas de M10 (88), dois Espaçadores de 12,7mm (73) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

24. **Consulte o desenho 24a.** Encaminhe o Cabo Inferior (43) sob o Espaçador dos Braços Principais (42).

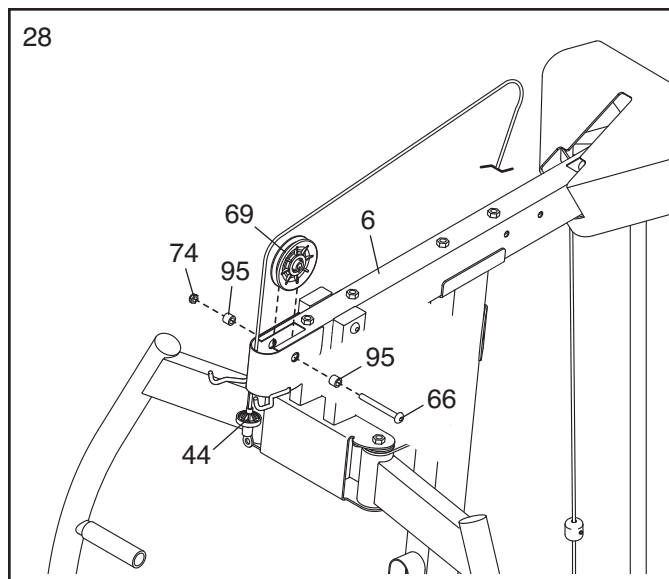
Consulte o desenho 24b. Fixe uma Roldana (69) sobre o Cabo Inferior (43) ao suporte da Base (1) com um Pino de M10 x 45mm (98) e uma Contraporca de M10 (99).

25. Encaminhe o Cabo Inferior (43) sobre uma Roldana (69).

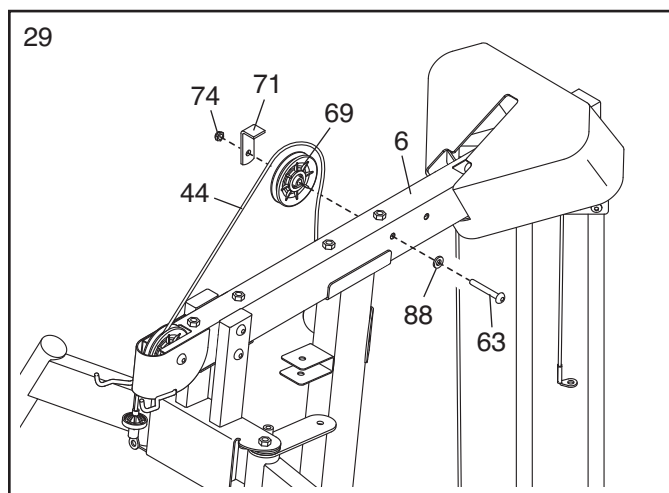
    Fixe a Roldana (69) e uma Alça do Cabo (71) no interior dos Braços Principais Esquerdo e Direito (17, 18) com um Pino de M10 x 125mm (83) e uma Anilha de M10 (88). **Certifique-se de que a Alça do Cabo fique posicionada de modo a manter o Cabo Inferior no sulco da Roldana.**

26. Encaminhe o Cabo Inferior (43) em torno de uma Roldana (69) e depois encaminhe-o através do suporte da Base (1) conforme mostrado.

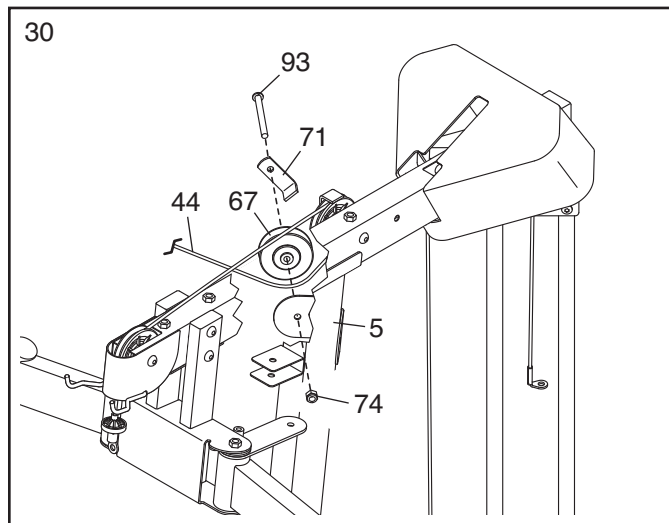
    Fixe a Roldana (69) e uma Alça do Cabo (71) ao suporte da Base (1) com um Pino de M10 x 47mm (91) e uma Porca de Travamento de M10 (74). **Certifique-se de que a Alça do Cabo fique posicionada de modo a manter o Cabo Inferior no sulco da Roldana.**

27. Encaminhe o Cabo Inferior (43) sobre uma Roldana (69).

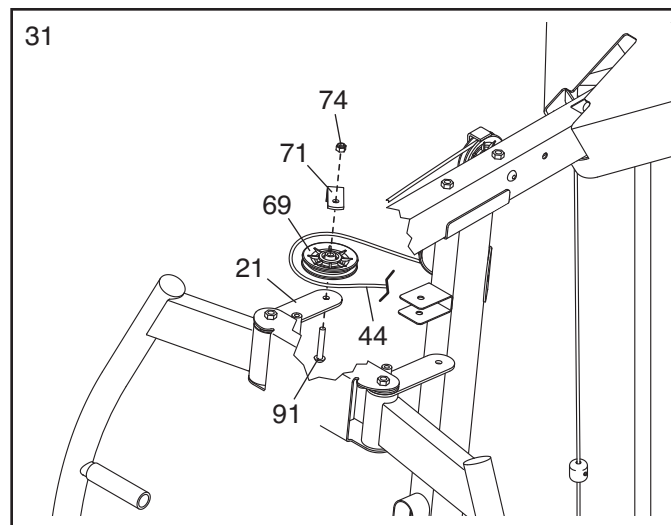
    Fixe a Roldana (69) e uma Alça do Cabo (71) no interior dos Braços Principais Esquerdo e Direito (17, 18) com o Pino de M10 x 125mm (83) usado no passo 25, uma Anilha de M10 (88) e uma Porca de Travamento de M10 (74). **Certifique-se de que a Alça do Cabo fique posicionada de modo a manter o Cabo Inferior no sulco da Roldana.**

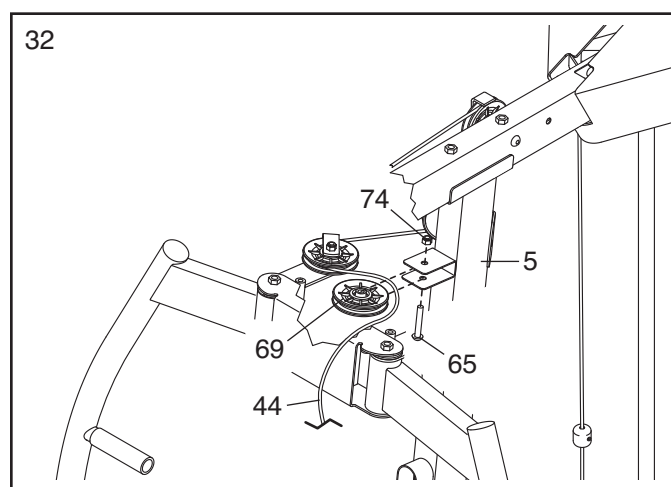
    Encaminhe o Cabo Inferior (43) através do lado esquerdo da Barra Vertical (5). Ponha de parte o Cabo Inferior até chegar ao passo 38.

28. **Identifique o Cabo Superior (44).** Encaminhe o Cabo Superior através do suporte da Estrutura Superior (6) e sobre uma Roldana (69).

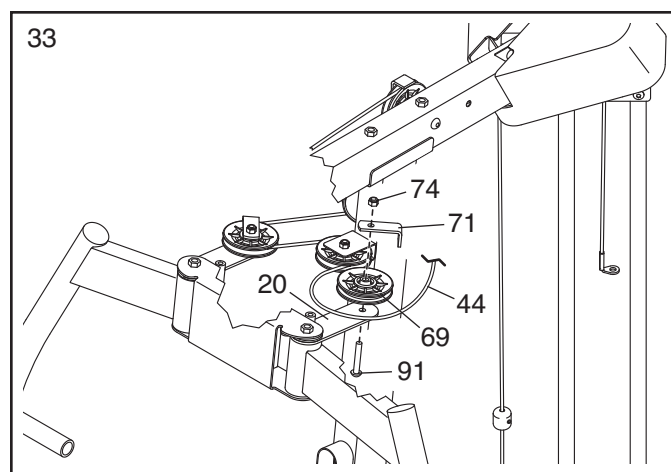
    Fixe a Roldana (69) no interior da Estrutura Superior (6) com um Pino de M10 x 68mm (66), dois Espaçadores de 14,8mm (95) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

29. Encaminhe o Cabo Superior (44) sobre uma Roldana (69).

    Fixe a Roldana (69) e uma Alça do Cabo (71) ao lado direito da Estrutura Superior (6) com um Pino de M10 x 93mm (63), uma Anilha de M10 (88) e uma Porca de Travamento de M10 (74). **Certifique-se de que a Alça do Cabo fique posicionada de modo a manter o Cabo Superior no sulco da Roldana.**

30. Encaminhe o Cabo Superior (44) sobre uma Roldana em Forma de “V” (67).

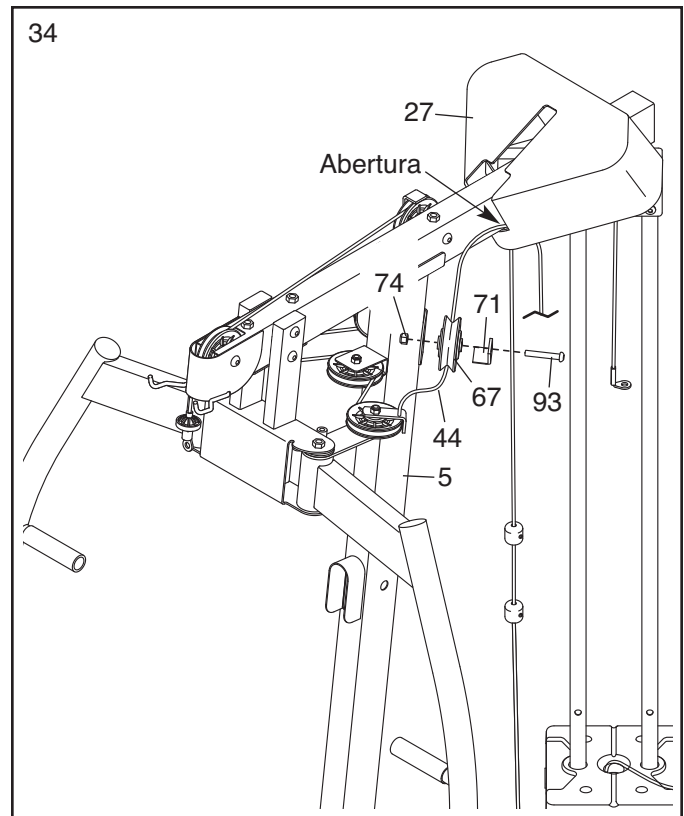
    Fixe a Roldana em Forma de “V” (67) e uma Alça do Cabo (71) à Barra Vertical (5) com um Pino de M10 x 57mm (93) e uma Porca de Travamento de M10 (74). **Certifique-se de que a Alça do Cabo fique posicionada de modo a manter o Cabo Superior no sulco da Roldana em Forma de “V”.**

31. Encaminhe o Cabo Superior (44) em torno de uma Roldana (69).

    Fixe a Roldana (69) e uma Alça do Cabo (71) ao Suporte da Roldana do Antebraço Direito (21) com um Pino de M10 x 47mm (91) e uma Porca de Travamento de M10 (74). **Certifique-se de que a Alça do Cabo fique posicionada de modo a manter o Cabo Superior no sulco da Roldana.**

32. Encaminhe o Cabo Superior (44) em torno de uma Roldana (69).

    Fixe a Roldana (69) à Barra Vertical (5) com um Pino de M10 x 43mm (65) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

33. Encaminhe o Cabo Superior (44) em torno de uma Roldana (69).

    Fixe a Roldana (69) e uma Alça do Cabo (71) ao Suporte da Roldana do Antebraço Esquerdo (20) com um Pino de M10 x 47mm (91) e uma Porca de Travamento de M10 (74). **Certifique-se de que a Alça do Cabo fique posicionada de modo a manter o Cabo Superior no sulco da Roldana.**

34. Encaminhe o Cabo Superior (44) sob uma Roldana em Forma de “V” (67).

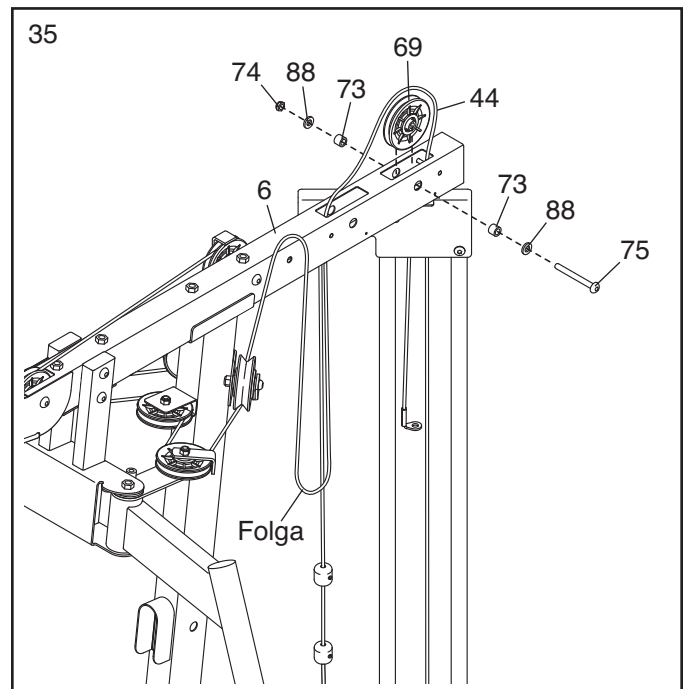
Fixe a Roldana em Forma de “V” (67) e uma Alça do Cabo (71) à Barra Vertical (5) com um Pino de M10 x 57mm (93) e uma Porca de Travamento de M10 (74). **Certifique-se de que a Alça do Cabo fique posicionada de modo a manter o Cabo Superior no sulco da Roldana em Forma de “V”.**

Encaminhe o Cabo Superior (44) através da abertura no lado da Cobertura Superior (27) conforme mostrado.

35. **Nota: para maior visibilidade, não é mostrada neste passo a Cobertura Superior (27).**

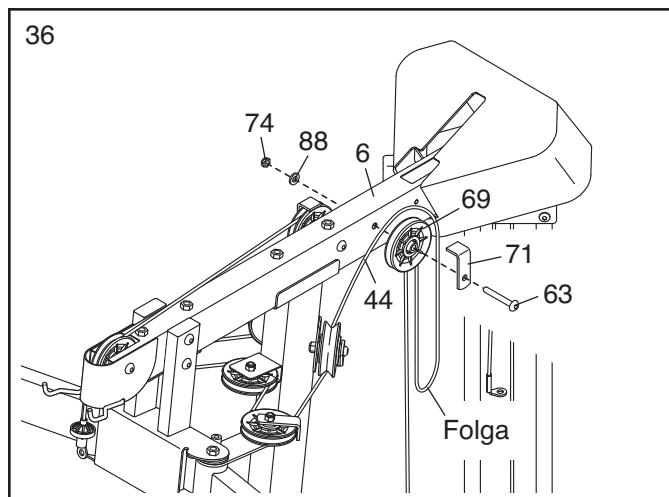
Mova a Cobertura Superior (não mostrada) tão para a frente quanto possível.

Encaminhe o Cabo Superior (44) para cima através da Estrutura Superior (6), sobre uma Roldana (69) e para baixo através da Estrutura Superior conforme mostrado. **Tenha o cuidado de deixar folga no Cabo Superior no sítio indicado.**

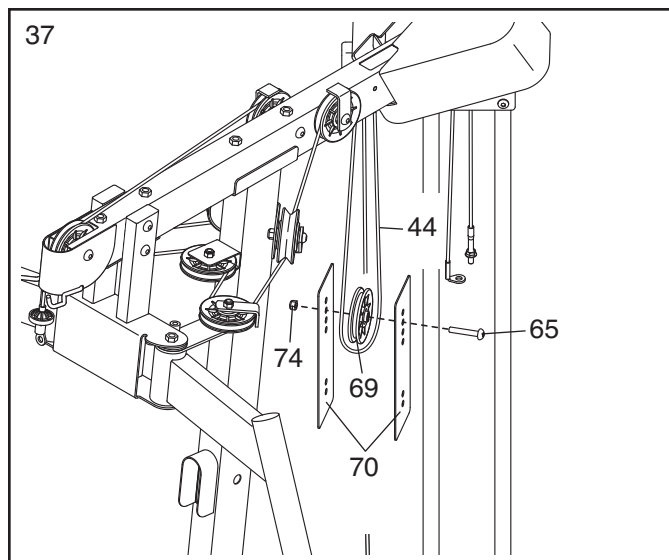
Fixe a Roldana (69) no interior da Estrutura Superior (6) com um Pino de M10 x 65mm (75), duas Anilhas de M10 (88), dois Espaçadores de 12,7mm (73) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

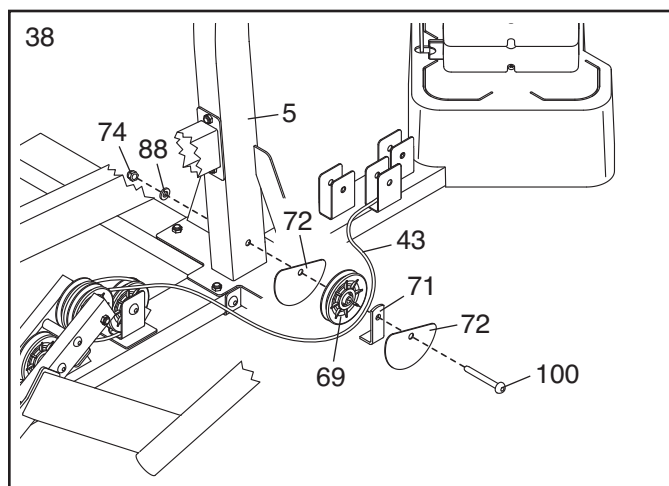
Nota: será instalada outra Roldana (não mostrada) na Estrutura Superior (6) no passo 61.

36. Introduza uma Roldana (69) sob o Cabo Superior (44) no ponto mostrado.

    Fixe a Roldana (69) e uma Alça do Cabo (71) ao lado esquerdo da Estrutura Superior (6) com um Pino de M10 x 93mm (63), uma Anilha de M10 (88) e uma Porca de Travamento de M10 (74). **Certifique-se de que a Alça do Cabo fique posicionada de modo a manter o Cabo Superior no sulco da Roldana.**

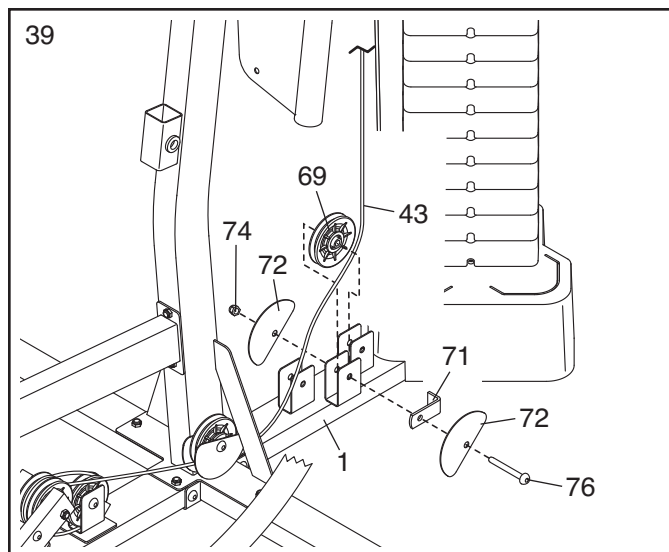
    Tenha o cuidado de deixar folga no Cabo Superior (44) no sítio indicado.

37. Introduza uma Roldana (69) na curva do Cabo Superior (44) conforme mostrado.

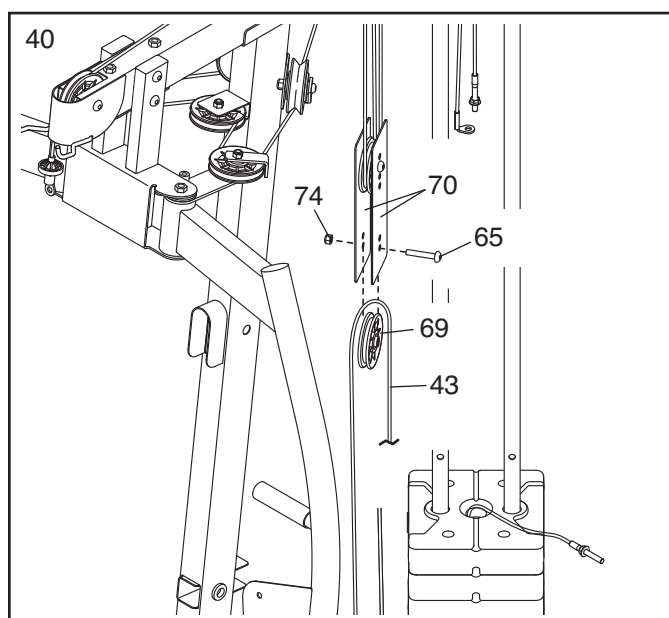
    Posicione duas Placas da Roldana (70) conforme mostrado.

    Usando o segundo orifício das Placas da Roldana (70), fixe as Placas da Roldana à Roldana (69) com um Pino de M10 x 43mm (65) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

38. Encaminhe o Cabo Inferior (43) sob uma Roldana (69).

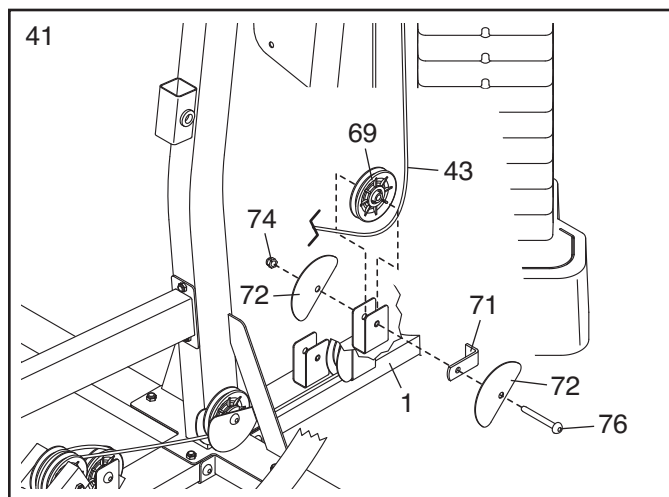
    Fixe a Roldana (69) e uma Alça do Cabo (71) ao lado esquerdo da Barra Vertical (5) com um Pino de M10 x 97mm (100), duas Meias-Guardas (72), uma Anilha de M10 (88) e uma Porca de Travamento de M10 (74). **Certifique-se de que a Alça do Cabo fique posicionada de modo a manter o Cabo Inferior no sulco da Roldana.**

39. Encaminhe o Cabo Inferior (43) sob uma Roldana (69).

    Fixe a Roldana (69) e uma Alça do Cabo (71) ao suporte central da Base (1) com um Pino Roscado de Cabeça Redonda de M10 x 50mm (76), duas Meias-Guardas (72) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

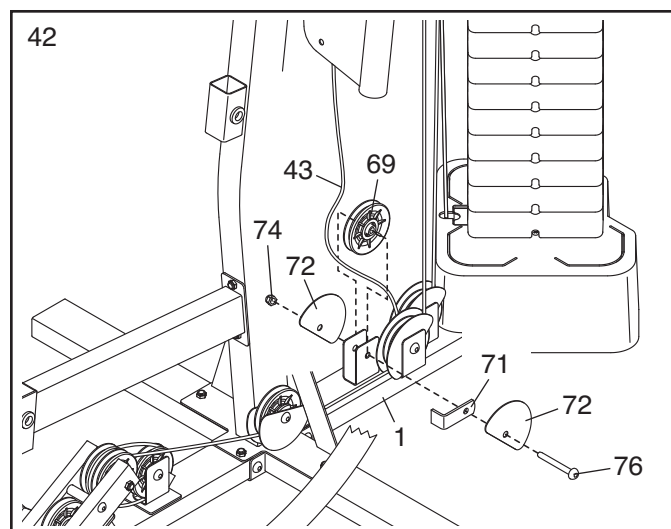
    Certifique-se de que a Alça do Cabo (71) fique posicionada de modo a manter o Cabo Inferior (43) no sulco da Roldana (69). Certifique-se de que as Meias-Guardas (72) fiquem do lado de fora do suporte.

40. Encaminhe o Cabo Inferior (43) sobre uma Roldana (69).

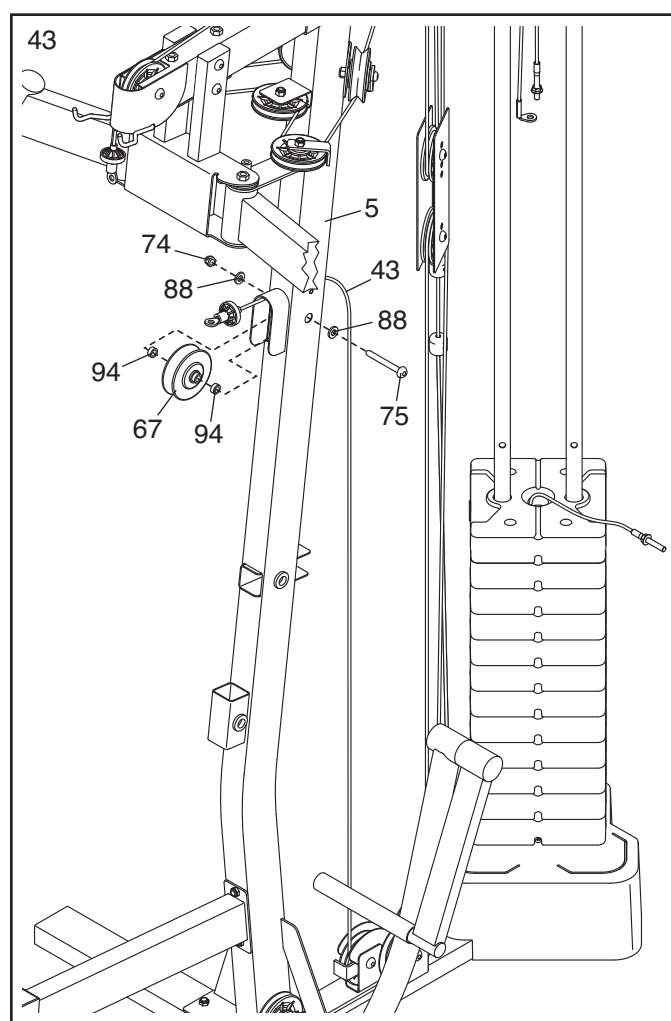
    Usando o último orifício das Placas da Roldana (70), fixe as Placas da Roldana à Roldana (69) com um Pino de M10 x 43mm (65) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

41. Encaminhe o Cabo Inferior (43) sob uma Roldana (69).

    Fixe a Roldana (69) e uma Alça do Cabo (71) ao suporte traseiro da Base (1) com um Pino Roscado de Cabeça Redonda de M10 x 50mm (76), duas Meias-Guardas (72) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

    Certifique-se de que a Alça do Cabo (71) fique posicionada de modo a manter o Cabo Inferior (43) no sulco da Roldana (69). Certifique-se de que as Meias-Guardas (72) fiquem do lado de fora do suporte.

42. Encaminhe o Cabo Inferior (43) sob uma Roldana (69).

Fixe a Roldana (69) e uma Alça do Cabo (71) ao suporte frontal da Base (1) com um Pino Roscado de Cabeça Redonda de M10 x 50mm (76), duas Meias-Guardas (72) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

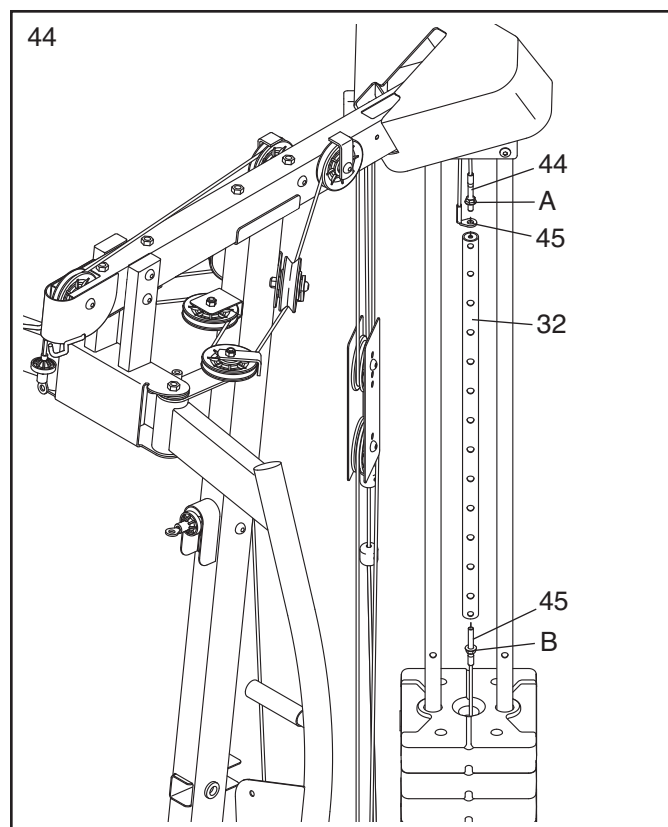
Certifique-se de que a Alça do Cabo (71) fique posicionada de modo a manter o Cabo Inferior (43) no sulco da Roldana (69). Certifique-se de que as Meias-Guardas (72) fiquem do lado de fora do suporte.

43. Encaminhe o Cabo Inferior (43) através da Barra Vertical (5) conforme mostrado.

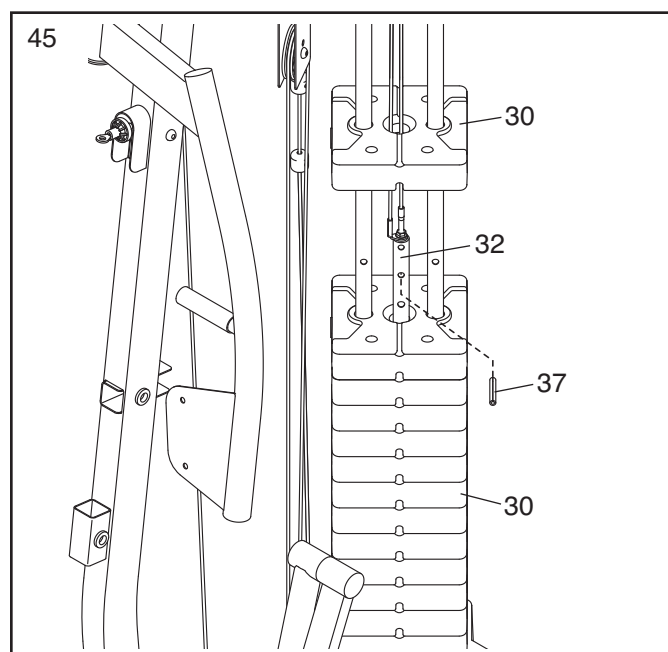
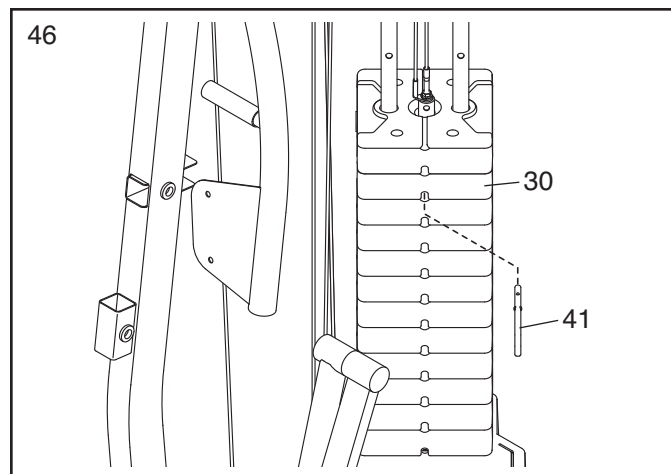
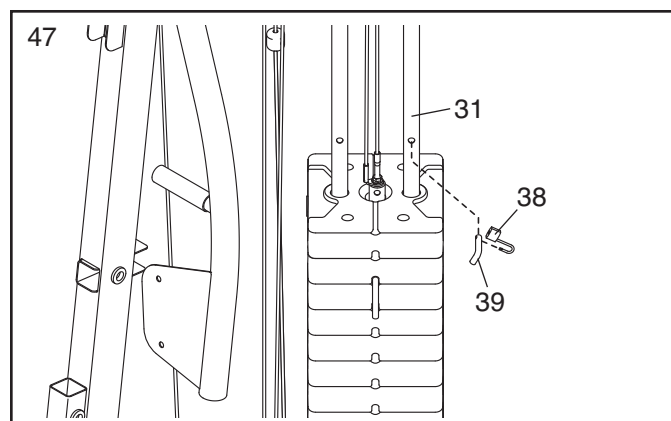
Fixe uma Roldana em Forma de “V” (67) no interior da Barra Vertical (5), sob o Cabo Inferior (43), com um Pino de M10 x 65mm (75), duas Anilhas de M10 (88), dois Espaçadores de 6,35mm (94) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

44. Posicione o Selector dos Pesos (32) conforme mostrado.

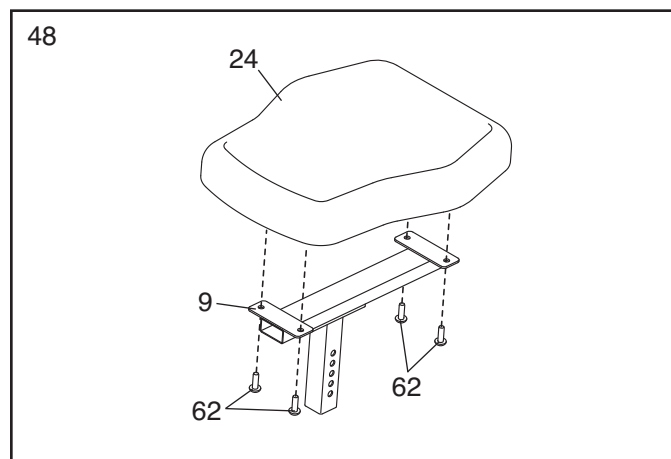
    Aperte **completamente** a extremidade inferior do Cabo de Resistência (45) no Selector dos Pesos (32).

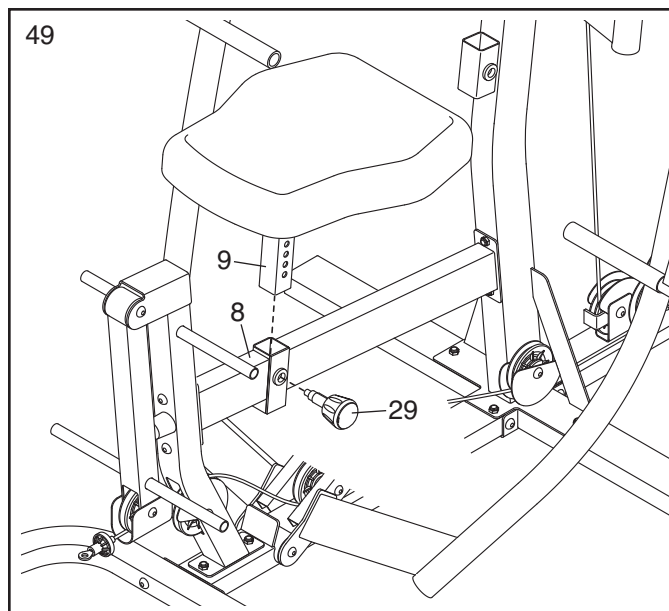
    Introduza a extremidade roscada do Cabo Superior (44) através da extremidade superior do Cabo de Resistência (45).

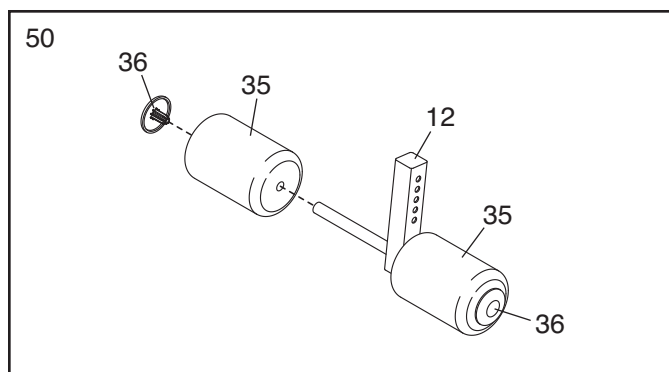
    Aperte o Cabo Superior (44) no Selector dos Pesos (32) até dar, **pelo menos, cinco voltas completas.**

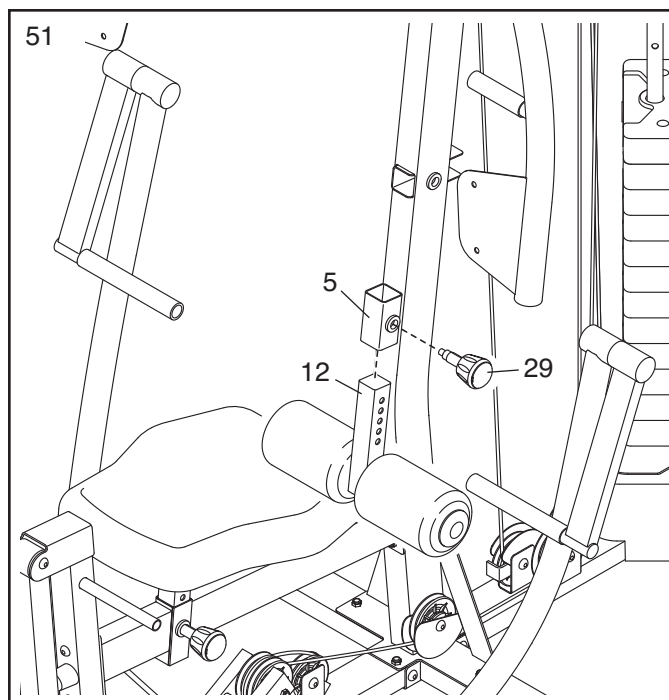
    Aperte a Porca (A) contra o Cabo de Resistência (45). Depois, aperte a Porca (B) contra o Selector dos Pesos (32).

45. Introduza o Selector dos Pesos (32) na pilha de Pesos (30).

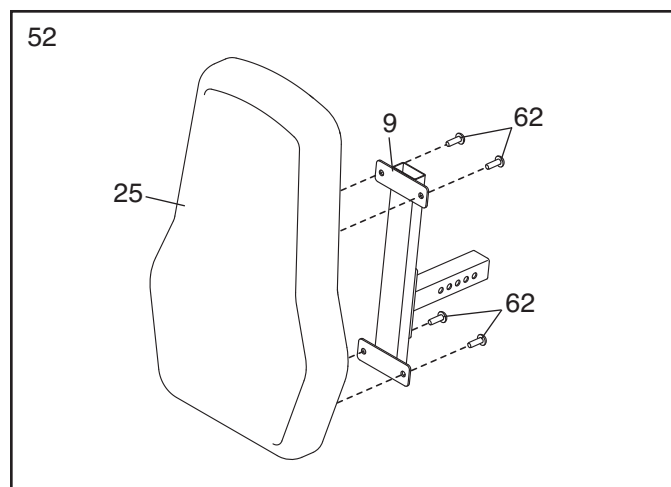
    Erga o Peso (30) do topo e insira um Pino do Rolo (37) no Selector dos Pesos (32) no sítio indicado.

46. Introduza o Pino dos Pesos (41) sob um Peso (30).

47. Introduza o Pino de Bloqueio (39) através de uma Guia dos Pesos (31) e prenda o Fecho (38) ao Pino de Bloqueio.

48. Posicione o Assento (24) e uma Estrutura da Almofada (9) conforme mostrado.

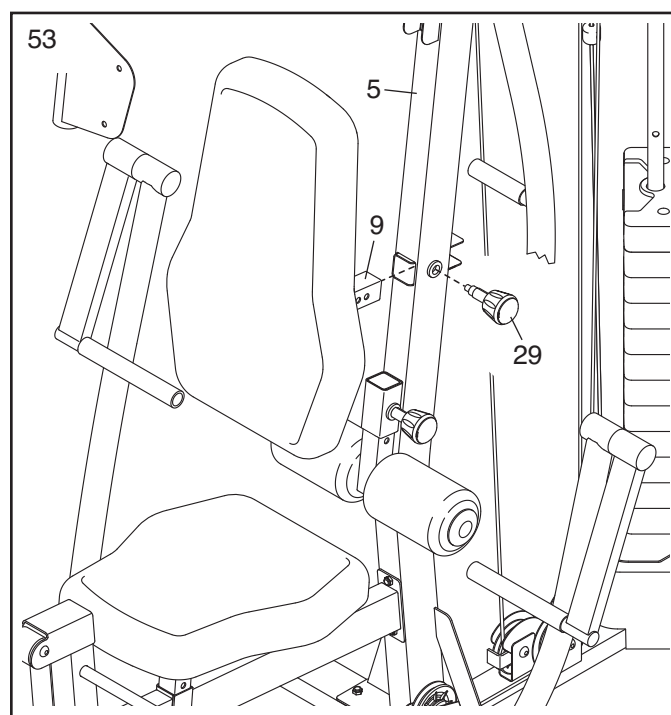
Fixe o Assento (24) à Estrutura da Almofada (9) com quatro Parafusos de M6 x 16mm (62).

49. Introduza a Estrutura da Almofada (9) no Tubo do Assento (8).

    Aperte um Botão de Ajustamento (29) no Tubo do Assento (8) e num dos orifícios da Estrutura da Almofada (9). **Certifique-se de que o Botão de Ajustamento fique engatado num orifício.**

50. Posicione a Estrutura de Bloqueio da Perna (12) conforme mostrado.

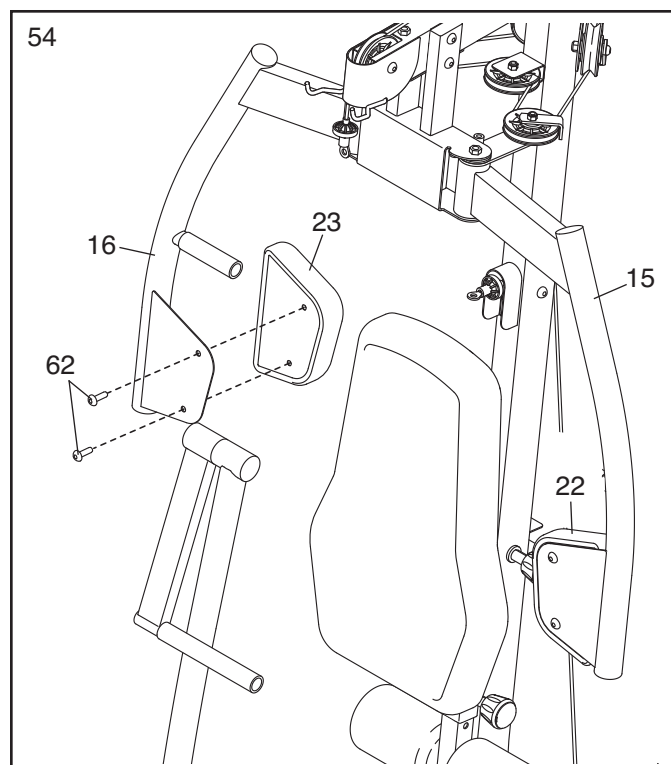
    Insira uma Almofada de Acolchoamento (35) em cada lado da Estrutura de Bloqueio da Perna (12). Depois, pressione uma Tampa do Acolchoamento (36) em cada Almofada de Acolchoamento.

51. Introduza a Estrutura de Bloqueio da Perna (12) no suporte indicado da Barra Vertical (5).

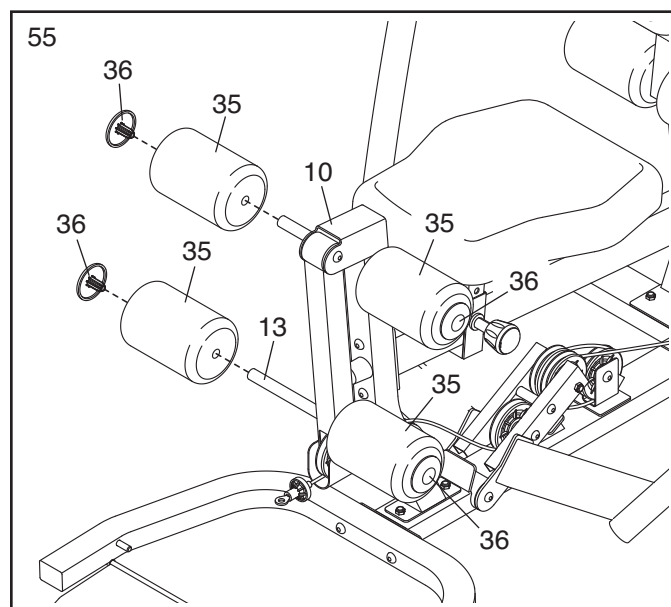
    Aperte um Botão de Ajustamento (29) na Barra Vertical (5) e num dos orifícios da Estrutura de Bloqueio da Perna (12). **Certifique-se de que o Botão de Ajustamento fique engatado num orifício.**

52. Posicione o Encosto (25) e uma Estrutura da Almofada (9) conforme mostrado.

    Fixe o Encosto (25) à Estrutura da Almofada (9) com quatro Parafusos de M6 x 16mm (62).

53. Introduza a Estrutura da Almofada (9) na Barra Vertical (5).

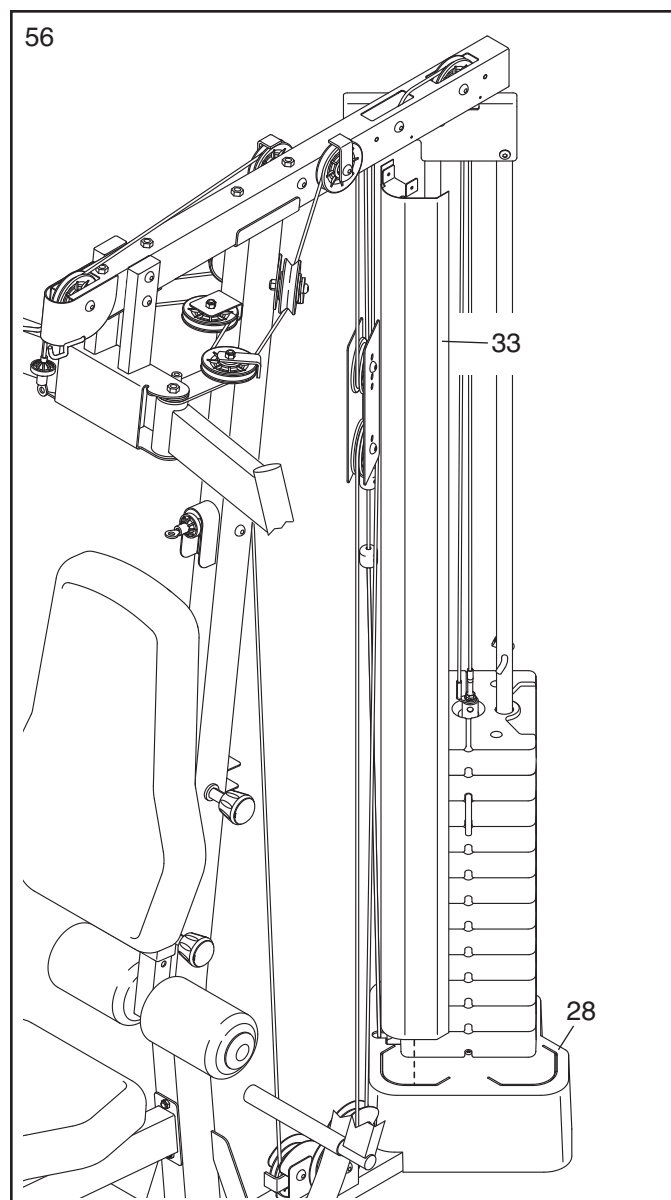
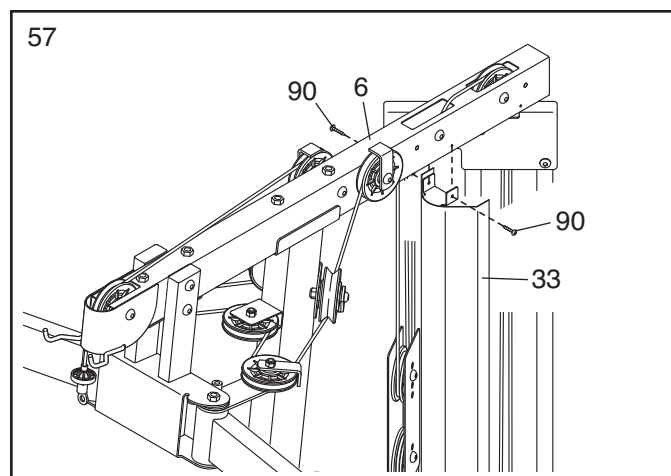
    Aperte um Botão de Ajustamento (29) na Barra Vertical (5) e num dos orifícios da Estrutura da Almofada (9). **Certifique-se de que o Botão de Ajustamento fique engatado num orifício.**

54. Identifique as Almofadas dos Antebraços Esquerdo e Direito (22, 23).

    Fixe a Almofada do Antebraço Direito (23) ao Antebraço Direito (16) com dois Parafusos de M6 x 16mm (62).

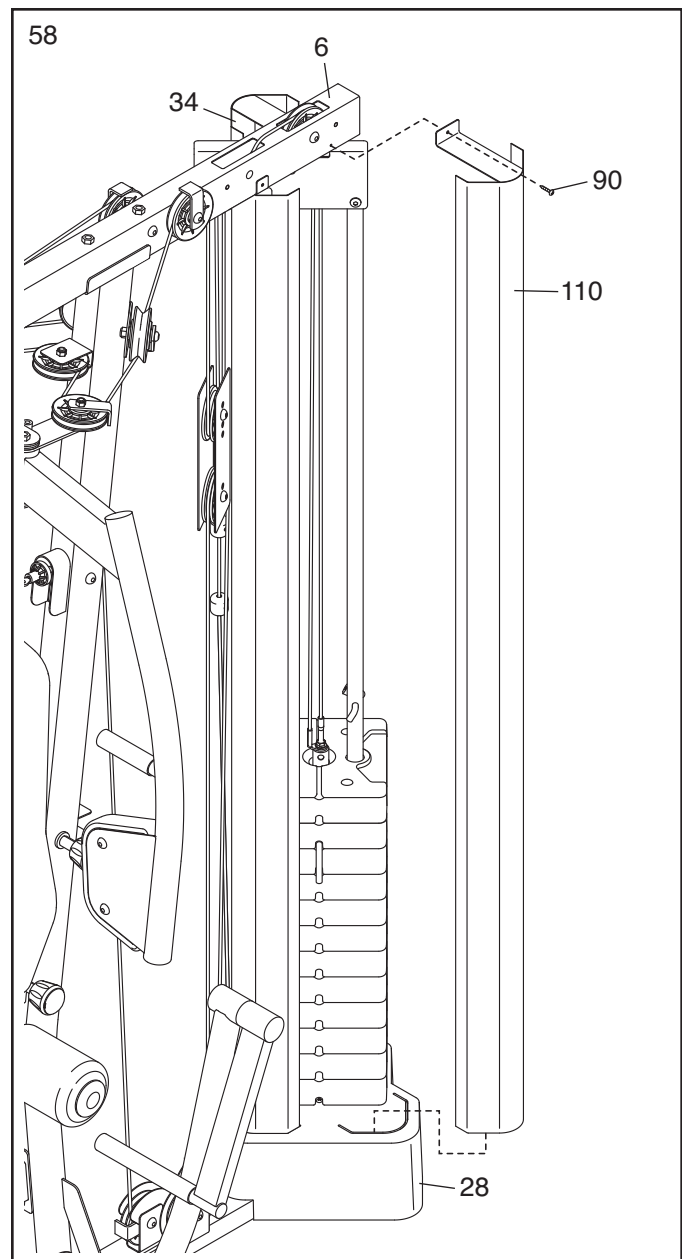
    Fixe a Almofada do Antebraço Esquerdo (22) ao Antebraço Esquerdo (15) da mesma forma.

55. Insira uma Almofada de Acolchoamento (35) em cada lado da Perna (10). Depois, pressione uma Tampa do Acolchoamento (36) contra a extremidade de cada Almofada de Acolchoamento.

    Repita este passo para a Alavanca das Pernas (13).

56. **Nota: para maior visibilidade, não é mostrada a Cobertura Superior (27) nos passos 56 a 58.**

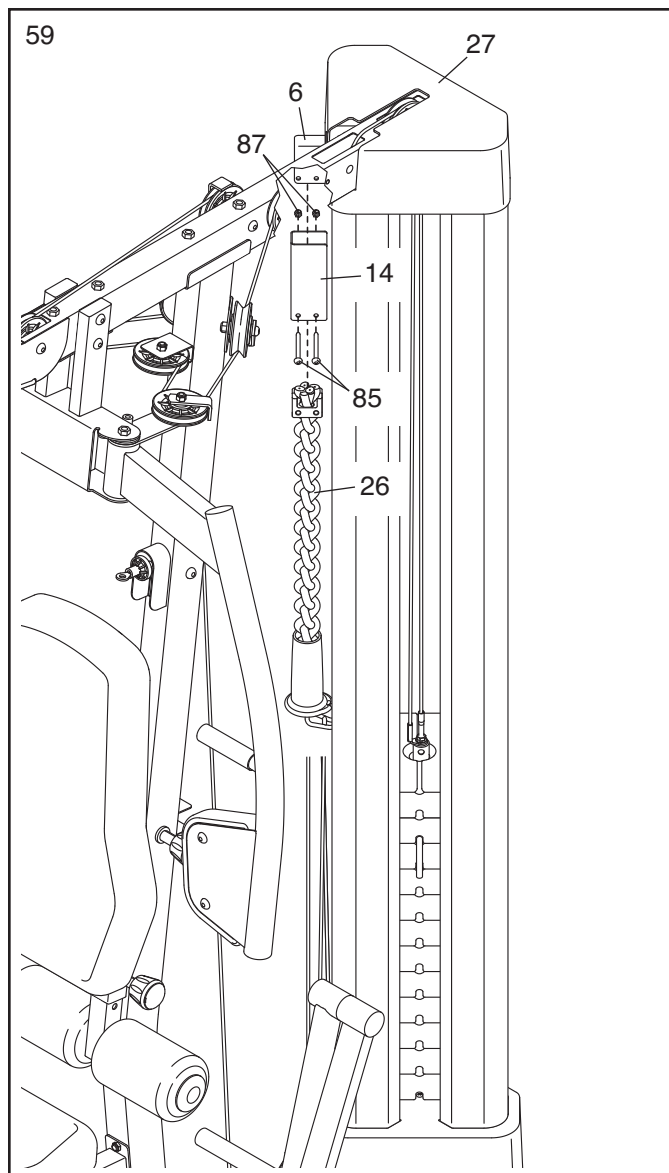
Identifique o Escudo Central (33) e os Escudos Direito e Esquerdo (não mostrados). Posicione o Escudo Central conforme mostrado.

Introduza o Escudo Central (33) na Cobertura Inferior (28).

57. Fixe o topo do Escudo Central (33) à Estrutura Superior (6) com dois Parafusos de ST4,2 x 19mm (90).

58. Introduza o Escudo Esquerdo (110) na Cobertura Inferior (28).

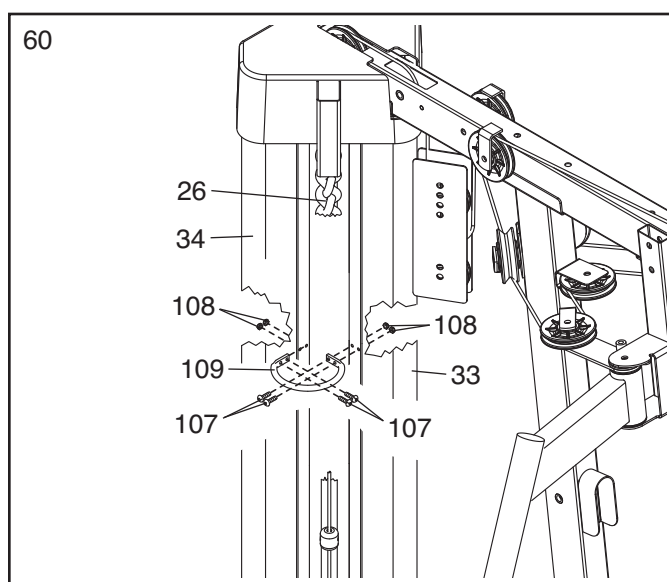
Fixe o topo do Escudo Esquerdo (110) à Estrutura Superior (6) com um Parafuso ST4.2 x 19mm (90).

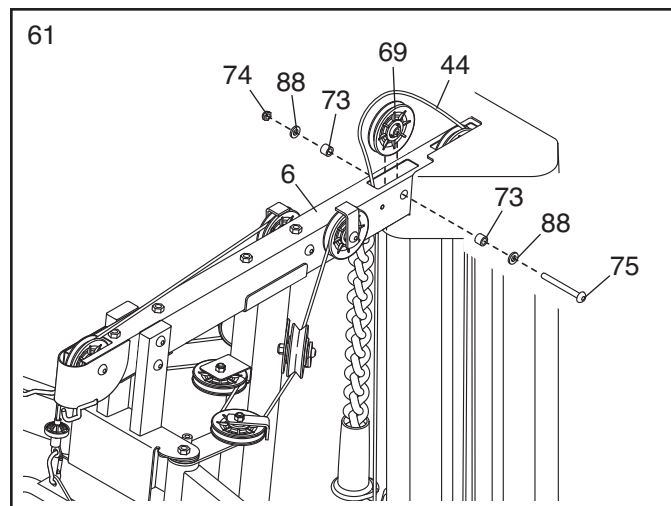
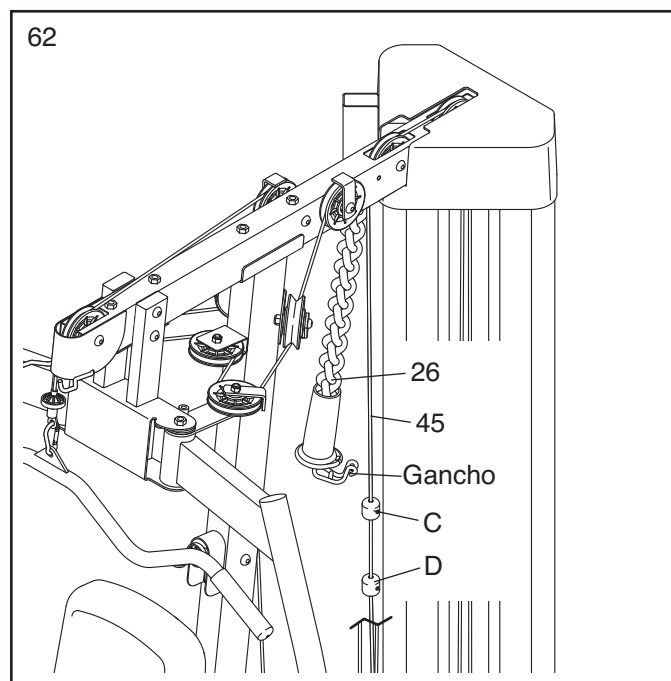
Repita este passo para fixar o Escudo Direito (34).

59. Prima a Cobertura Superior (27) contra a Estrutura Superior (6) conforme mostrado.

    Posicione a Fita de Resistência (26) e o Suporte de Resistência (14) conforme mostrado. Introduza a Fita de Resistência no Suporte de Resistência .

    Fixe o Suporte de Resistência (14) e a Fita de Resistência (26) à Estrutura Superior (6) com dois Pinos de M6 x 45mm (85) e duas Porcas de Travamento de M6 (87).

60. Fixe um dos lados do Suporte de Contenção (109) ao Escudo Central (33) com dois Pinos de M4 x 12mm (107) e duas Porcas de Travamento de M4 (108).

    Fixe um dos lados do Suporte de Contenção (109) ao Escudo Central (34) com dois Pinos de M4 x 12mm (107) e duas Porcas de Travamento de M4 (108).

    Introduza a Fita de Resistência (26) através do centro do Suporte de Contenção (109).

61. Introduza uma Roldana (69) sob o Cabo Superior (44) no ponto mostrado.

    Fixe a Roldana (69) no interior da Estrutura Superior (6) com um Pino de M10 x 65mm (75), duas Anilhas de M10 (88), dois Espaçadores de 12,7mm (73) e uma Porca de Travamento de M10 (74).

62. Fixe o gancho da Fita de Resistência (26) à Âncora Superior ou Inferior (C, D) do Cabo de Resistência (45).

63. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas. A utilização das peças restantes será explicada em AJUSTE, com início na página 34.

    Antes de usar o sistema de musculação, puxe várias vezes cada cabo, para confirmar que todos os cabos se movem suavemente sobre as roldanas. Se algum dos cabos não se mover com suavidade, detecte e corrija o problema.

    IMPORTANTE: se os cabos não estiverem devidamente instalados, poderão ficar danificados ao usar cargas pesadas. Consulte o DIAGRAMA DOS CABOS na página 38 para saber como encaminhar adequadamente os cabos. Se houver alguma folga nos cabos, terá de a eliminar, esticando-os. Consulte MANUTENÇÃO na página 39.

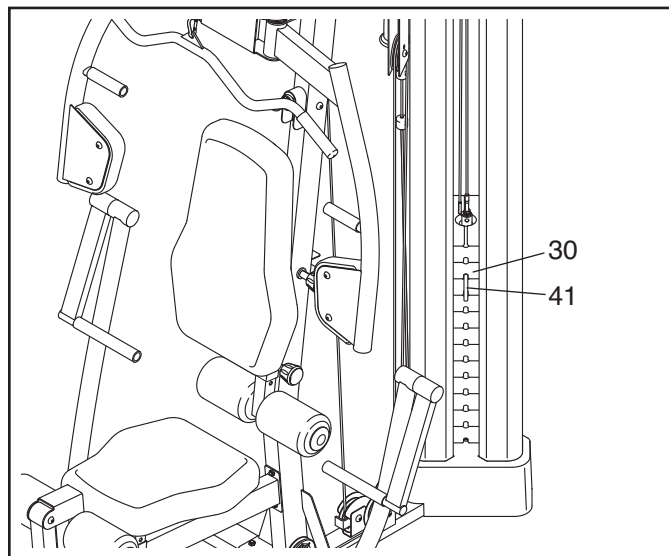
AJUSTES

Esta secção explica como ajustar o sistema de musculação. Consulte as DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO na página 40 para informações importantes sobre as formas de tirar o melhor partido do seu programa de exercício. Consulte também o guia de exercício anexo para ver a forma correcta de executar vários exercícios.

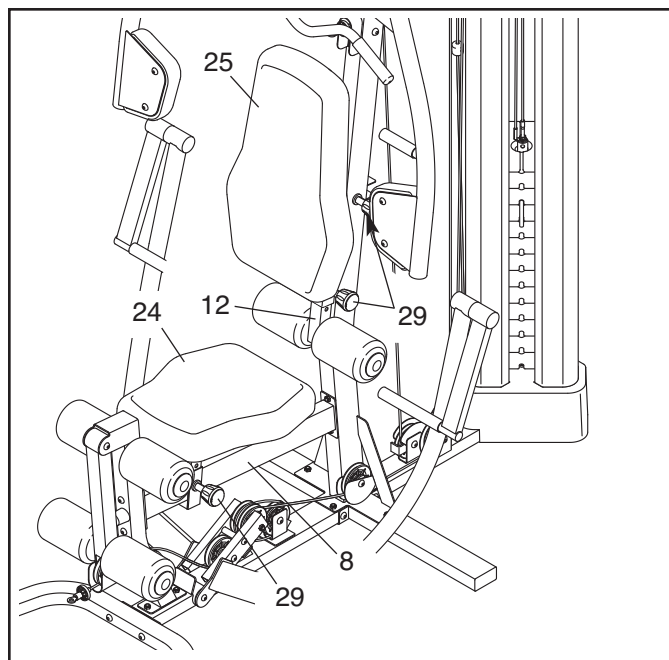
Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas sempre que usar o sistema de musculação. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

ALTERAÇÃO DA CONFIGURAÇÃO DOS PESOS

Para alterar a configuração da pilha de pesos, introduza o Pino dos Pesos (41) sob o Peso (30) pretendido. Introduza o Pino dos Pesos de modo a que a extremidade dobrada toque na pilha de pesos. Rode a extremidade dobrada para baixo.

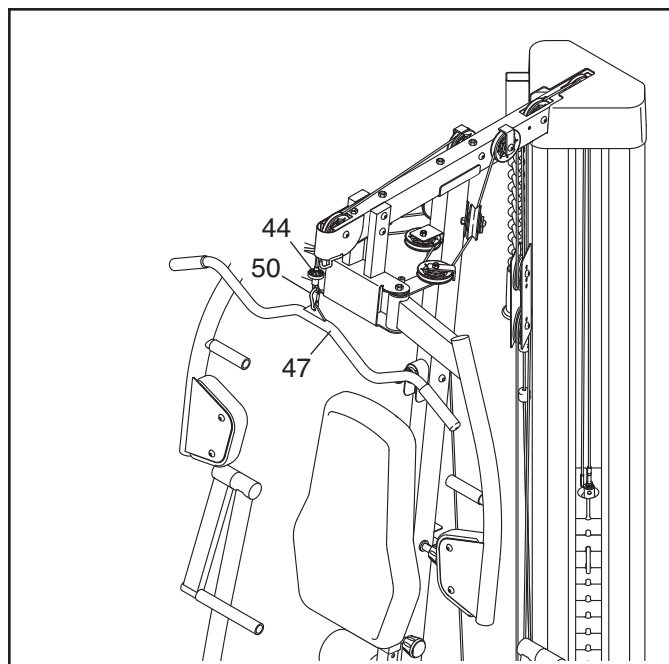
Nota: devido aos cabos e roldanas, o nível de resistência em cada posto de exercício pode ser diferente da configuração dos pesos. Utilize a TABELA DE RESISTÊNCIA DOS PESOS na página 37 para determinar o nível de resistência aproximado de cada posto de pesos.

AJUSTE DO ASSENTO, DO ENCOSTO E DA ESTRUTURA DE BLOQUEIO DA PERNA

Para ajustar o Assento (24), remova o Botão de Ajustamento (29), mova o Assento até à posição pretendida e aperte o Botão de Ajustamento no Tubo do Assento (8) e num dos orifícios da Estrutura da Almofada (não mostrada). **Certifique-se de que o Botão de Ajustamento fique engatado num orifício.**

Ajuste o Encosto (25) e a Estrutura de Bloqueio da Perna (12) da mesma forma.

FIXAÇÃO DOS ACESSÓRIOS

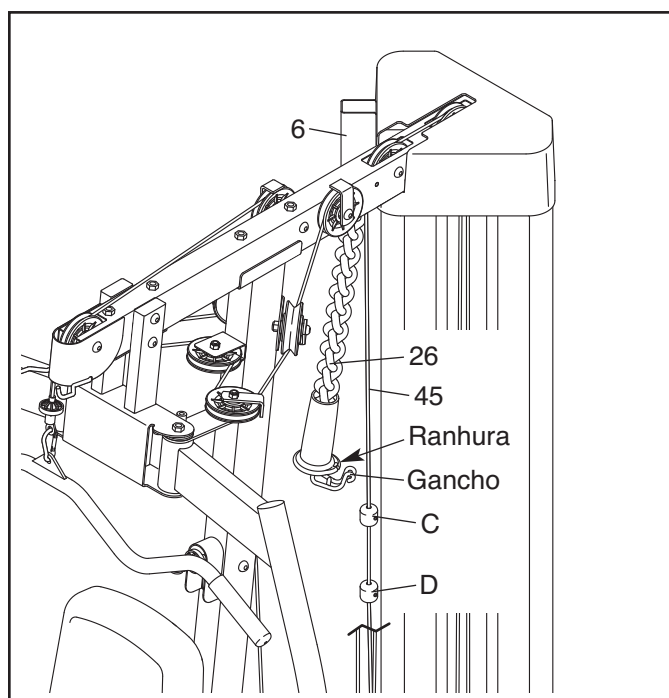
Fixe a Barra dos Laterais (47) ao Cabo Superior (44) no posto da roldana superior com um Clipe do Cabo (50).

Para alguns exercícios, fixe a Corrente (não mostrada) entre a Barra dos Laterais (47) e o Cabo Superior (44) com dois Clipes do Cabo (50). **Ajuste o comprimento da Corrente entre a Barra dos Laterais e o Cabo Superior de modo a que a Barra dos Laterais fique na posição inicial adequada ao exercício a ser executado.**

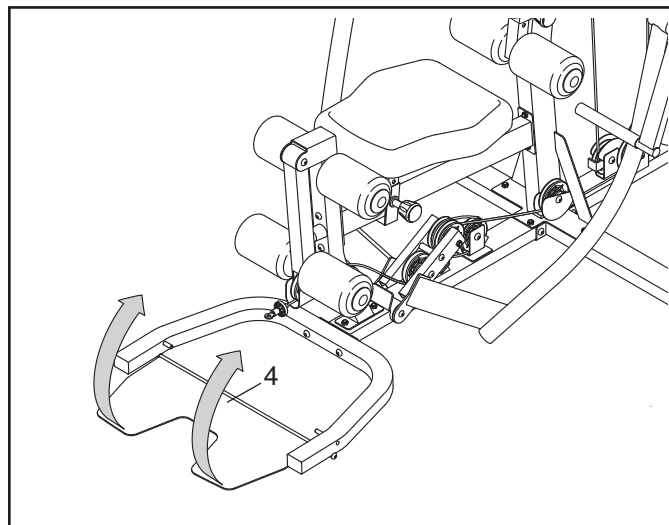
A Barra dos Laterais (47), a Alça de Tornozelo (não mostrada), a Alça Dupla (não mostrada) ou o Punho (não mostrado) podem ser fixados ao posto de abdominais ou ao posto da roldana inferior da mesma forma.

UTILIZAÇÃO DA FITA DE RESISTÊNCIA

Para aumentar a resistência, fixe o gancho da Fita de Resistência (26) à Âncora Superior (C) ou à Âncora Inferior (D) do Cabo de Resistência (45). Depois, introduza o Cabo de Resistência na ranhura da Fita de Resistência .

Quando a Fita de Resistência (26) não estiver a ser utilizada, fixe o gancho à Estrutura Superior (6).

Consulte a TABELA DE RESISTÊNCIA DOS PESOS na página 37 para ver a resistência acrescida pela fita de resistência a cada posto de exercício.

CONVERSÃO DA PLACA DOS PÉS

Para usar a Placa dos Pés (4) como descanso para os pés enquanto utiliza o posto da roldana inferior, rode a Placa dos Pés para cima.

Quando não estiver a usar a Placa dos Pés (4) como descanso para os pés, rode a Placa dos Pés para baixo de modo a que fique plana sobre o chão.

BLOQUEIO DA PILHA DE PESOS

Para bloquear a pilha de pesos após cada sessão de exercício, introduza o Pino de Bloqueio (39) através de uma das Guias dos Pesos (31) e prenda o Fecho (38) ao Pino de Bloqueio.

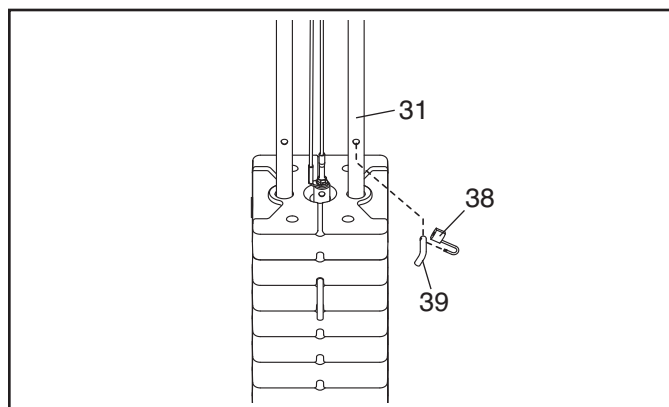



TABELA DE RESISTÊNCIA DOS PESOS

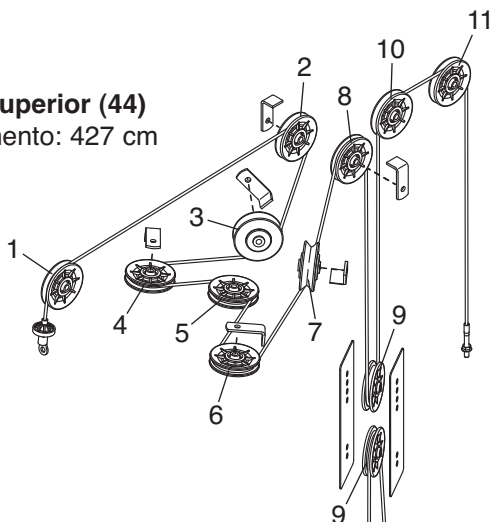
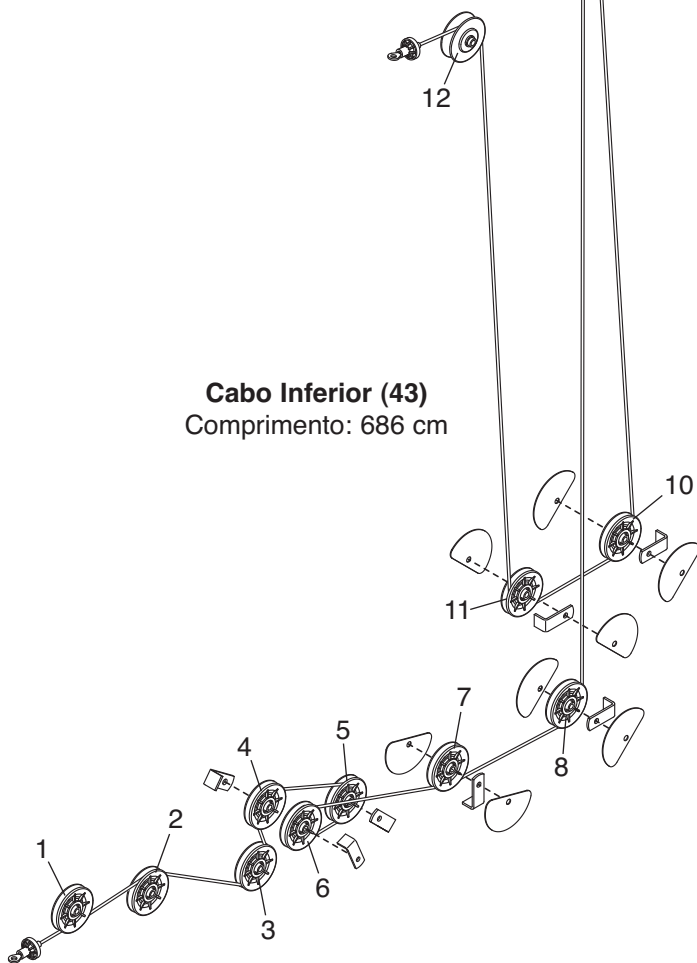
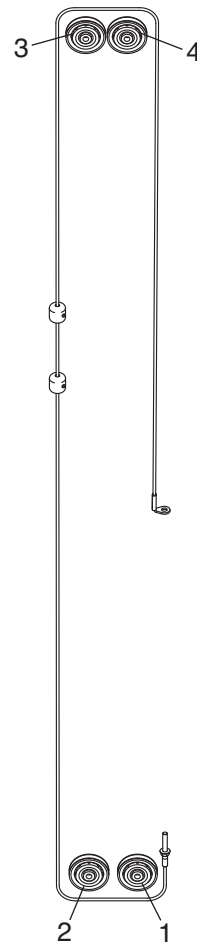
A tabela abaixo apresenta a resistência aproximada dos pesos em cada estação de exercício. Os números na coluna da esquerda referem-se aos pesos de 12,5 libras (cerca de 5,5 kg). **Nota: A resistência dos pesos mostrada para o posto dos antebraços é para cada braço. A resistência efectiva em cada estação pode variar devido a diferenças nos pesos individuais, bem como à fricção entre os cabos, polias e guias de pesos.**

RESISTÊNCIA DOS PESOS SEM FITA DE RESISTÊNCIA ACRESCIDA						
PESO	**POSTO DE ABDOMI-NAIS (lbs.)**	**ANTE-BRAÇO (lbs.)**	**POLIA ALTA (lbs.)**	**ALAVANCA DA PERNA (lbs.)**	**POLIA BAIXA (lbs.)**	**BRAÇO PRINCIPAL (lbs.)**
1	20	17	22	38	25	26
2	36	27	39	69	38	36
3	44	38	54	87	52	51
4	66	45	69	112	67	57
5	78	58	79	135	82	69
6	86	64	96	173	98	82
7	105	76	117	177	125	93
8	118	83	137	196	148	105
9	131	100	146	205	160	117
10	141	112	168	231	172	128
11	163	123	182	262	193	142
12	172	134	208	280	201	162

RESISTÊNCIA DOS PESOS COM FITA DE RESISTÊNCIA ACRESCIDA (ÂNCORA SUPERIOR/ÂNCORA INFERIOR)						
PESO	**POSTO DE ABDOMI-NAIS (lbs.)**	**ANTE-BRAÇO (lbs.)**	**POLIA ALTA (lbs.)**	**ALAVANCA DA PERNA (lbs.)**	**POLIA BAIXA (lbs.)**	**BRAÇO PRINCIPAL (lbs.)**
1	98 / 126	48 / 64	107 / 129	88 / 121	115 / 138	85 / 107
2	112 / 139	57 / 77	138 / 160	109 / 141	130 / 152	98 / 117
3	126 / 151	65 / 83	147 / 176	118 / 163	139 / 166	108 / 131
4	140 / 172	70 / 90	160 / 187	139 / 188	156 / 180	120 / 145
5	149 / 181	80 / 98	169 / 198	158 / 195	166 / 198	135 / 158
6	164 / 191	87 / 109	184 / 208	182 / 212	183 / 208	143 / 163
7	172 / 210	98 / 122	202 / 218	192 / 224	196 / 228	158 / 182
8	186 / 227	110 / 130	213 / 244	207 / 269	212 / 241	166 / 189
9	194 / 222	114 / 136	222 / 261	244 / 291	222 / 269	180 / 194
10	221 / 250	131 / 149	239 / 271	248 / 320	238 / 273	189 / 212
11	230 / 267	144 / 159	256 / 284	272 / 339	244 / 295	199 / 226
12	248 / 273	156 / 176	269 / 310	286 / 362	260 / 309	210 / 237

Nota: 1 libra = 0,45 kg

DIAGRAMA DOS CABOS

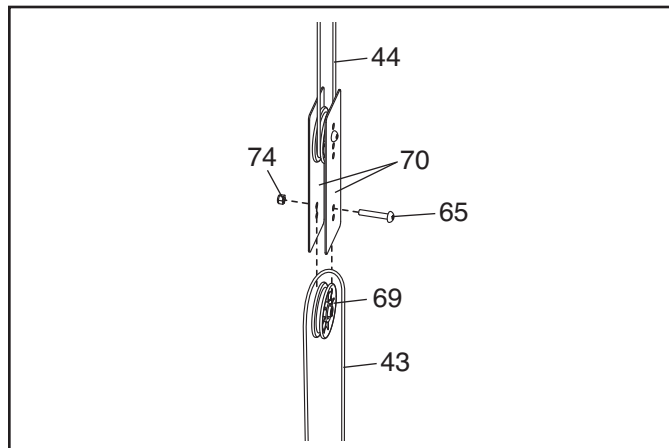
O diagrama dos cabos mostra o curso correcto dos cabos. Os números em cada desenho apresentam o caminho correcto para o cabo. Utilize o diagrama para se certificar de que os cabos e bloqueios dos cabos estão correctamente montados. Se os cabos ou bloqueios dos cabos não estiverem correctamente montados, o sistema de pesos não funciona devidamente e podem ocorrer danos. **Certifique-se de que os bloqueios dos cabos não tocam nos cabos nem os prendem.**

MANUTENÇÃO

Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas sempre que usar o sistema de musculação. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. Para limpar o sistema de musculação, use um pano humedecido e um detergente suave e não-abrasivo; **não use solventes para o limpar.**

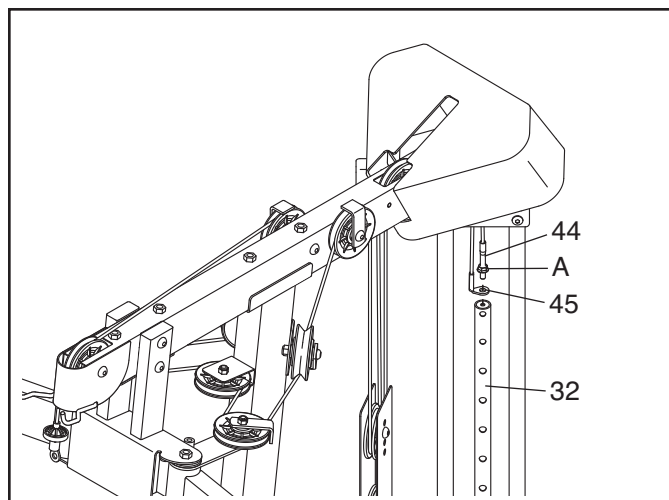
ESTICAMENTO DOS CABOS

Os cabos trançados, usados no sistema de musculação, podem alongar-se ligeiramente quando usados pela primeira vez. Se houver uma folga nos cabos antes de sentida resistência, os cabos terão de ser esticados. Para esticar os cabos, comece por introduzir o pino dos pesos no meio da pilha de pesos. É possível retirar a folga dos cabos de várias maneiras:

Remova uma Porca de Travamento de M10 (74) e um Pino de M10 x 43mm (65) de duas Placas da Roldana (70) e uma Roldana (69).

Volte a fixar a Roldana (69) num orifício mais próximo do centro das Placas da Roldana (70). **Certifique-se de que o Cabo (43, 44) e as Roldanas se movam com suavidade.**

Desaperte a Porca (A) do Cabo Superior (44).

Estique o Cabo Superior (44) para o Selector dos Pesos (32) até remover a folga do Cabo Superior.

Depois, volte a apertar a Porca (A) contra o Cabo de Resistência (45).

Não estique excessivamente os cabos. Se os cabos estiverem excessivamente esticados, o peso superior será levantado da pilha de pesos. Se um cabo tender a soltar-se das roldanas com frequência, poderá estar torcido. Remova o cabo e volte a instalá-lo. Se algum cabo precisar de ser substituído, consulte a capa posterior deste manual.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

QUATRO TIPOS DE SESSÕES DE EXERCÍCIO DE FORÇA

Nota: Uma “repetição” é um ciclo completo de um exercício, como um abdominal. Um “conjunto” é uma série de repetições.

Desenvolvimento de Músculos—Trabalhe os seus músculos até à capacidade máxima e aumente progressivamente a intensidade do exercício. Ajuste a intensidade de um exercício individual da seguinte forma:
- Mude o nível da resistência usada.
- Mude o número de repetições ou conjuntos executados.

Use o seu próprio julgamento para determinar o nível de resistência adequado para si. Comece por 3 conjuntos de 8 repetições para cada exercício efectuado. Descanse durante 3 minutos depois de cada conjunto. Quando conseguir completar 3 conjuntos de 12 repetições sem dificuldades, aumente o nível de resistência.

Tonificação—Tonifique os músculos esforçando-os até uma percentagem moderada da respectiva capacidade. Seleccione um nível moderado de resistência e aumente o número de repetições em cada conjunto. Efectue o maior número possível de conjuntos de 15 a 20 repetições sem sentir desconforto. Descanse durante 1 minuto depois de cada conjunto. Trabalhe os músculos efectuando mais conjuntos, em vez de utilizar níveis elevados de resistência.

Perda de Peso—Para perder peso, use um nível de resistência baixo e aumente o número de repetições em cada conjunto. Exercite-se durante 20 a 30 minutos, descansando um máximo de 30 segundos entre conjuntos.

Treino Cruzado—Combine o treino de força e o exercício aeróbio, seguindo este tipo de programa:
- Sessões de exercício de força às segundas, quartas e sextas-feiras.
- 20 a 30 minutos de exercício aeróbio às terças e quintas-feiras.
- Um dia completo de descanso por semana, para dar ao seu corpo tempo de regeneração.

DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO

Familiarize-se com o equipamento e aprenda a forma correcta de executar cada exercício. Use o seu próprio julgamento para determinar a duração apropriada de cada sessão de exercício e o número de repetições e conjuntos a executar. Progrida ao seu próprio ritmo e seja sensível aos sinais do seu corpo. A seguir a cada sessão de exercício faça, pelo menos, um dia de descanso.

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, o ritmo cardíaco e a circulação, preparando-o para o exercício.

Sessão de Exercício—Inclui 6 a 10 exercícios diferentes em cada sessão de exercício. Seleccione os exercícios para cada grupo muscular principal, realçando as áreas que pretende desenvolver mais. Para dar equilíbrio e variedade às sessões, varie os exercícios de uma para outra.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

EXERCITAR A FORMA FÍSICA

Faça toda a gama de movimentos para cada exercício e mova apenas as partes do corpo apropriadas. Execute as repetições de cada conjunto suavemente e sem pausas. A fase de esforço de cada repetição deve durar cerca de metade do tempo da fase de retorno. Expire durante a fase de esforço de cada repetição e inspire durante a fase de retorno. Nunca prenda a respiração.

Descanse durante um período curto depois de cada conjunto:
- Desenvolvimento de Músculos–Descanse durante três minutos após cada conjunto.
- Tonificação–Descanse durante um minuto após cada conjunto.
- Perda de Peso–Descanse durante 30 segundos após cada conjunto.

MANTER A MOTIVAÇÃO

Para manter a motivação, faça um registo de cada sessão de exercício. Escreva a data, os exercícios efectuados, a resistência utilizada e o número de conjuntos e repetições efectuados. Registe o seu peso e as principais medidas do seu corpo uma vez por mês. Para obter bons resultados, faça do exercício uma parte regular e agradável da sua vida.

REGISTO DE EXERCÍCIO

Copie esta página e utilize as cópias para agendar e registar os exercícios aeróbicos e de força. Agendar e registar os exercícios ajudá-lo-á a fazer do exercício uma parte regular e agradável da sua vida.

Força
Data:
___/___/___

Exercício	Lbs.	Séries	Repetições	Exercício	Lbs.	Séries	Repetições
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Data:
___/___/___

Exercício	Tempo	Distância	Velocidade

Força
Data:
___/___/___

Exercício	Lbs.	Séries	Repetições	Exercício	Lbs.	Séries	Repetições
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Data:
___/___/___

Exercício	Tempo	Distância	Velocidade

Força
Data:
___/___/___

Exercício	Lbs.	Séries	Repetições	Exercício	Lbs.	Séries	Repetições
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Data:
___/___/___

Exercício	Tempo	Distância	Velocidade

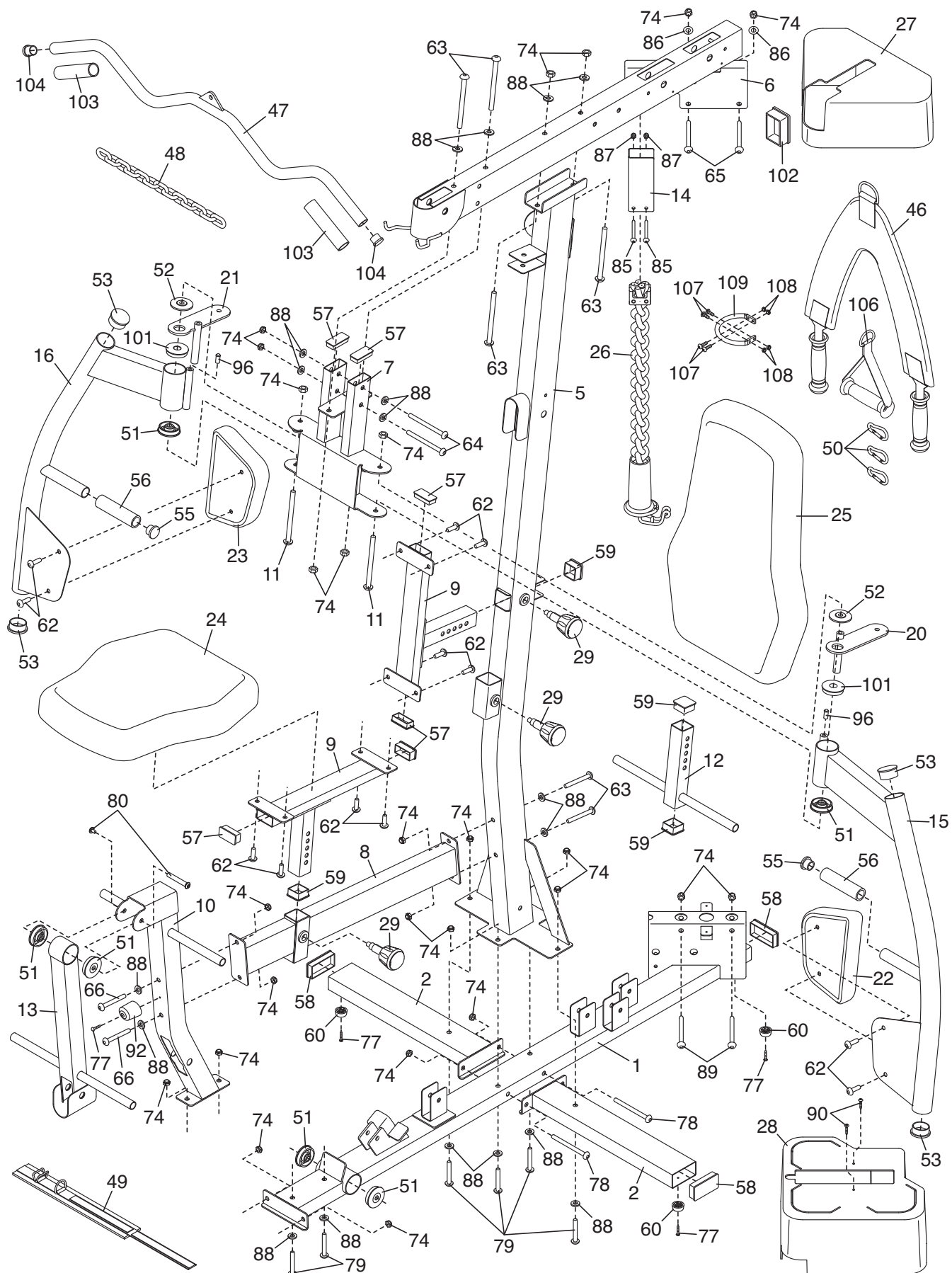
LISTA DE PEÇAS

Modelo nº WEEVSY49810.0 R1210A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Base
2	2	Estabilizador Lateral
3	1	Estabilizador-U
4	1	Placa dos Pés
5	1	Barra Vertical
6	1	Estrutura Superior
7	1	Estrutura dos Antebraços
8	1	Tubo do Assento
9	2	Estrutura da Almofada
10	1	Perna
11	3	Pino de M10 x 130mm
12	1	Estrutura de Bloqueio da Perna
13	1	Alavanca das Pernas
14	1	Suporte de Resistência
15	1	Antebraço Esquerdo
16	1	Antebraço Direito
17	1	Braço Principal Esquerdo
18	1	Braço Principal Direito
19	2	Punho de Flexões
20	1	Suporte da Roldana do Antebraço Esquerdo
21	1	Suporte da Roldana do Antebraço Direito
22	1	Almofada do Antebraço Esquerdo
23	1	Almofada do Antebraço Direito
24	1	Assento
25	1	Encosto
26	1	Fita de Resistência
27	1	Cobertura Superior
28	1	Cobertura Inferior
29	3	Botão de Ajustamento
30	12	Peso
31	2	Guia dos Pesos
32	1	Selector dos Pesos
33	1	Escudo Central
34	1	Escudo Direito
35	6	Almofada de Acolchoamento
36	6	Tampa do Acolchoamento
37	1	Pino do Rolo
38	1	Fecho
39	1	Pino de Bloqueio
40	2	Amortecedor
41	1	Pino dos Pesos
42	1	Espaçador dos Braços Principais
43	1	Cabo Inferior
44	1	Cabo Superior
45	1	Cabo de Resistência
46	1	Alça Dupla
47	1	Barra dos Laterais
48	1	Corrente
49	1	Alça de Tornozelo
50	3	Clipe do Cabo
51	6	Casquilho Composto
52	2	Casquilho Superior do Antebraço
53	10	Tampa Redonda Grande
54	2	Pega em Espuma do Punho de Flexões
55	6	Tampa Redonda Pequena
56	2	Pega em Espuma do Antebraço
57	8	Tampa Rectangular Pequena
58	3	Tampa Rectangular Grande
59	4	Tampa Quadrada
60	6	Pé
61	2	Estabilizador-U
62	12	Parafuso de M6 x 16mm
63	8	Pino de M10 x 93mm
64	2	Pino de M10 x 117mm
65	5	Pino de M10 x 43mm
66	5	Pino de M10 x 68mm
67	3	Roldana em Forma de "V"
68	4	Roldana de Resistência
69	20	Roldana
70	2	Placa da Roldana
71	13	Alça do Cabo
72	8	Meia-Guarda
73	12	Espaçador de 12,7mm
74	54	Porca de Travamento de M10
75	4	Pino de M10 x 65mm
76	3	Pino Roscado de Cabeça Redonda de M10 x 50mm
77	7	Parafuso de ST4,2 x 16mm
78	2	Pino de M10 x 95mm
79	6	Pino de M10 x 55mm
80	1	Conjunto de Pino e Parafuso de M10 x 57mm
81	4	Parafuso de Fixação de M6 x 10mm
82	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M8 x 65mm
83	1	Pino de M10 x 125mm

Nº	Qtd.	Descrição
84	2	Parafuso de M10 x 20mm
85	2	Pino de M6 x 45mm
86	2	Anilha Curva de M10
87	2	Porca de Travamento de M6
88	35	Anilha de M10
89	5	Pino de M10 x 63mm
90	6	Parafuso de ST4,2 x 19mm
91	3	Pino de M10 x 47mm
92	1	Amortecedor da Alavanca das Pernas
93	2	Pino de M10 x 57mm
94	2	Espaçador de 6,35mm
95	2	Espaçador de 14,8mm
96	2	Unidade de Retenção de Bola
97	2	Pino de M10 x 40mm
98	1	Pino de M10 x 45mm
99	1	Contraporca de M10
100	1	Pino de M10 x 97mm
101	2	Casquilho Inferior do Antebraço
102	1	Tampa da Estrutura Superior
103	2	Pega em Espuma da Barra dos Laterais
104	2	Tampa da Barra dos Laterais
105	2	Casquilho Plástico
106	1	Punho
107	4	Pino de M4 x 12mm
108	4	Porca de Travamento de M4
109	1	Suporte de Contenção
110	1	Escudo Esquerdo
*	–	Manual do Utilizador
*	–	Guia de Exercício
*	–	Pacote de Massa Lubrificante
*	–	Ferramenta de Montagem

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº WEEVSY49810.0 R1210A

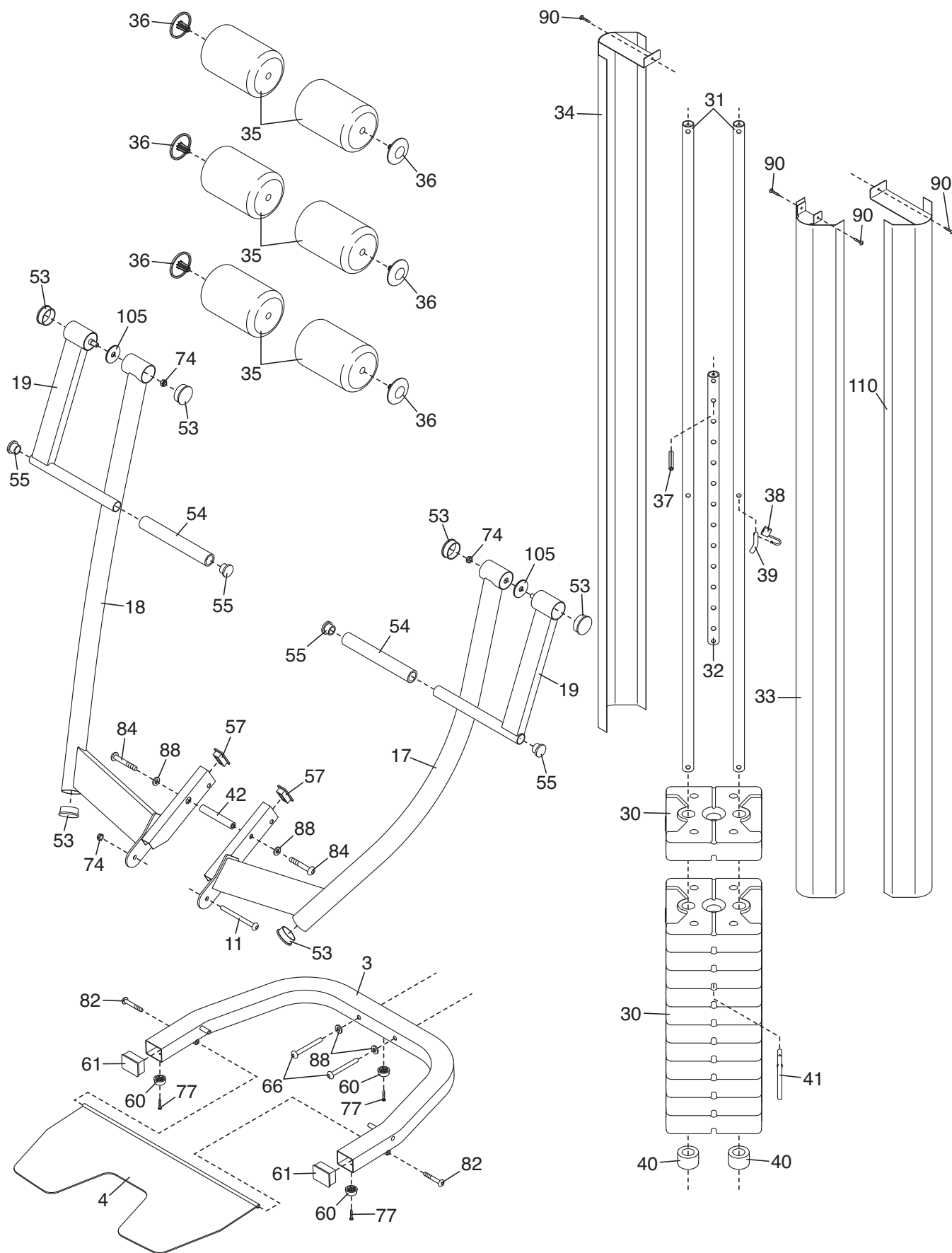
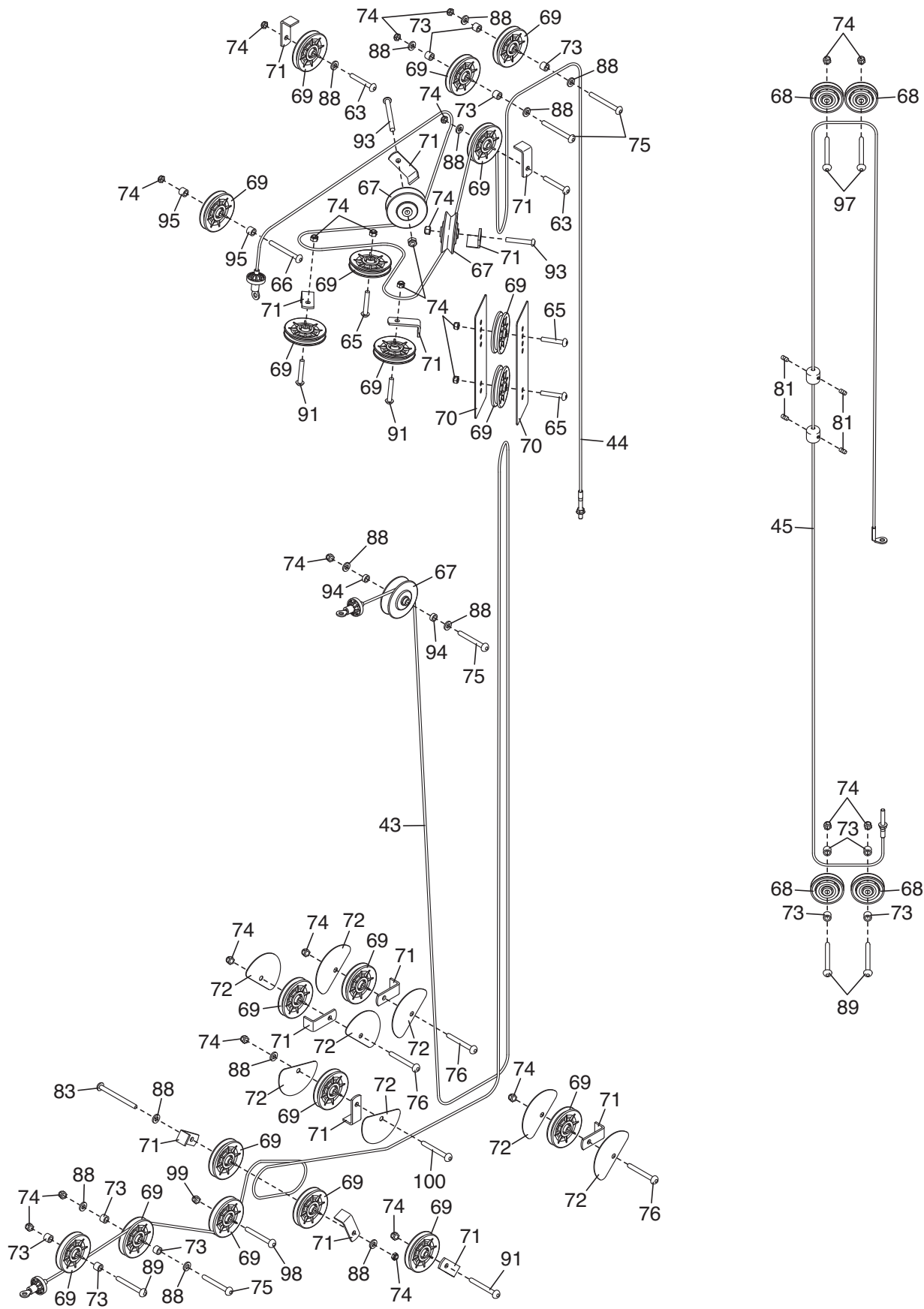



DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº WEEVSY49810.0 R1210A

ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

Nº de Peça 306359 R1210A